Ontario

ACTIVE2010

ONTARIO'S SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY STRATEGY

Ministry of Health Promotion

A Message from the Honourable Jim Watson, Minister of Health Promotion

Lifelong participation in sport and physical activity significantly contributes to the quality of life for all Ontarians. As Minister of Health Promotion, I am very concerned that recent research is suggesting that Ontario's children and youth are increasingly becoming more overweight and obese. Equally concerning is the finding that slightly over half the adult population in Ontario is physically inactive – that is, not walking the equivalent of 30 minutes daily.

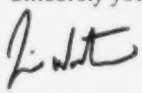
The impact of a sedentary lifestyle on our health care system is staggering. Estimates in 2001 place the economic burden of physical inactivity at $1.8 billion in direct and indirect costs, while the costs associated with obesity are estimated at $1.6 billion. Clearly, it is time to take meaningful action to address the issue of sedentary living.

ACTIVE2010 is Ontario's Sport and Physical Activity Strategy. Developed in consultation with stakeholders from across the province, *ACTIVE2010* sets out the key strategic approaches we will be undertaking to strengthen our capacity to deliver quality sport and physical activity programs at the community level.

ACTIVE2010 is a very ambitious undertaking. As Canada prepares to host the world at the 2010 Winter Olympic Games, we want to ensure that all Ontario athletes have every opportunity to compete at the highest level possible. This means strengthening our sport system at the community level and implementing steps that provides all our athletes with every opportunity to succeed. Similarly, we have identified an ambitious physical activity target for 2010. Through promotion and education initiatives, and the enhancing of local community opportunities to be active, we have set a course to increase the level of physical activity to 55 per cent by the end of the decade.

ACTIVE2010 is an exciting and ambitious action plan that I believe will significantly improve Ontario's sport and physical activity system. I look forward to working with all stakeholders to make Ontario the most active and healthy province in the country.

Sincerely yours,



Jim Watson
Minister

Table of Contents

ACTIVE2010 Introduction	6
ACTIVE2010 Strategy	7
ACTIVE2010 Goals	7
ACTIVE2010 Vision	7
ACTIVE2010 Structural Chart	8
ACTIVE2010 Objectives	9
ACTIVE2010 Strategic Framework	9
ACTIVE2010 Strategic Approaches	9
Areas of Action	10
Building the *ACTIVE2010* Strategy	11
ACTIVE2010 – SPORT	13
Developing Excellence: Supporting Athlete Development	14
Developing Excellence: Funding for High-Performance Sport	14
Developing Excellence: Supporting Coaches	14
Developing Excellence: Secondary Schools and Post-Secondary Institutions	15
Developing Excellence: Initiation to Excellence	15
Building Capacity: Hosting	16
Building Capacity: Leadership	16
Building Capacity: Officials	17
Building Capacity: Sport Environment	17
Building Capacity: Diversified Resource Base	18
Building Capacity: Government Collaboration	18
Enhanced Interaction: Sector Partnerships	19
Enhanced Interaction: Track Emerging and Existing Trends	19
Enhanced Interaction: Promotion	20
Enhancing Participation in Sport: School System	20
Enhancing Participation in Sport: Community Sport/ Recreation	21
ACTIVE2010 – PHYSICAL ACTIVITY	23
How Active Are Ontarians?	24
How Much Physical Activity Should Ontarians Build Into Their Daily Lives?	25
Provincial Targets	27
What Strategies Are Likely to be Effective?	27
ACTIVE2010 – PHYSICAL ACTIVITY	29
Enhancing Participation in Physical Activity	29
Fostering Active Communities Through Community Development	30
Targeting Specific Audiences	31
Creating Enabling Environments	31
Closing Remarks	32

There are numerous benefits associated with habitual physical activity and regular sport participation, including: increased longevity, psychological well-being, promotion of pro-social behaviours and improved social cohesion; increased labour-force productivity; higher student achievement; and, support for the economic growth of cities.

ACTIVE2010 Introduction

The Province of Ontario has been a leader in developing amateur sport and is proud of the results Ontario athletes have achieved at both the national and international levels of competition. Similarly, Ontario has been at the forefront in the promotion of physical activity since the mid-1970s and has been prominent in hosting significant international conferences dealing with the health aspects of physical activity.[1] [2]

Governments, citizens, and sport and physical activity stakeholders across the province are expressing increasing concern about the inadequate level of physical activity and sport participation, and the resulting impact on health and quality of life. In the first decade of the new millennium, Ontario faces new challenges. Physical inactivity and the prevalence of obesity are on the rise, putting the future health of our citizens at risk. Youth obesity is a particular concern and is rising at a significant rate.

There are numerous benefits associated with habitual physical activity and sport participation, including: increased longevity, psychological well-being, promotion of pro-social behaviours and improved social cohesion; increased labour-force productivity; higher student achievement; and, support for the economic growth of cities. Research findings have also established strong links between regular sport participation and physical activity, and the prevention and management of certain chronic diseases, such as colon cancer, cardiovascular disease, type II diabetes, osteoporosis, obesity, and depression.

Although there are numerous documented benefits associated with leading an active lifestyle, the current rate of participation in sport and physical activity prevents society from fully realizing these benefits. The Ministry of Health Promotion recognizes the critical need to address these issues and has developed *ACTIVE2010* - a comprehensive new strategy to increase participation in sport and physical activity throughout Ontario.

[1] Bouchard, C. et al. Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics 1990.
[2] Bouchard, C. et al. Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics 1994.

ACTIVE2010 Strategy

ACTIVE2010 seeks to continue development of amateur sport and increase physical activity rates within the province. The strategy is a multi-faceted approach that involves government leadership and stakeholder participation in order to achieve a number of common goals. It encompasses an integrated approach to delivering affordable, accessible and sustainable programs and services that lead to long-term solutions.

ACTIVE2010 is about working together to develop a sport and physical activity system that will improve the health and quality of life of all Ontarians. Attention will be focused where the greatest benefits can be realized. *ACTIVE2010* will seek to influence specific target populations to encourage them to participate more regularly in sport and physical activity.

ACTIVE2010 has been built on collaboration. It has been developed on the premise that no one sector can bring about significant change in Ontario alone. It will require the collective action of provincial organizations, stakeholder groups and countless communities and volunteers across Ontario.

ACTIVE2010 Goals

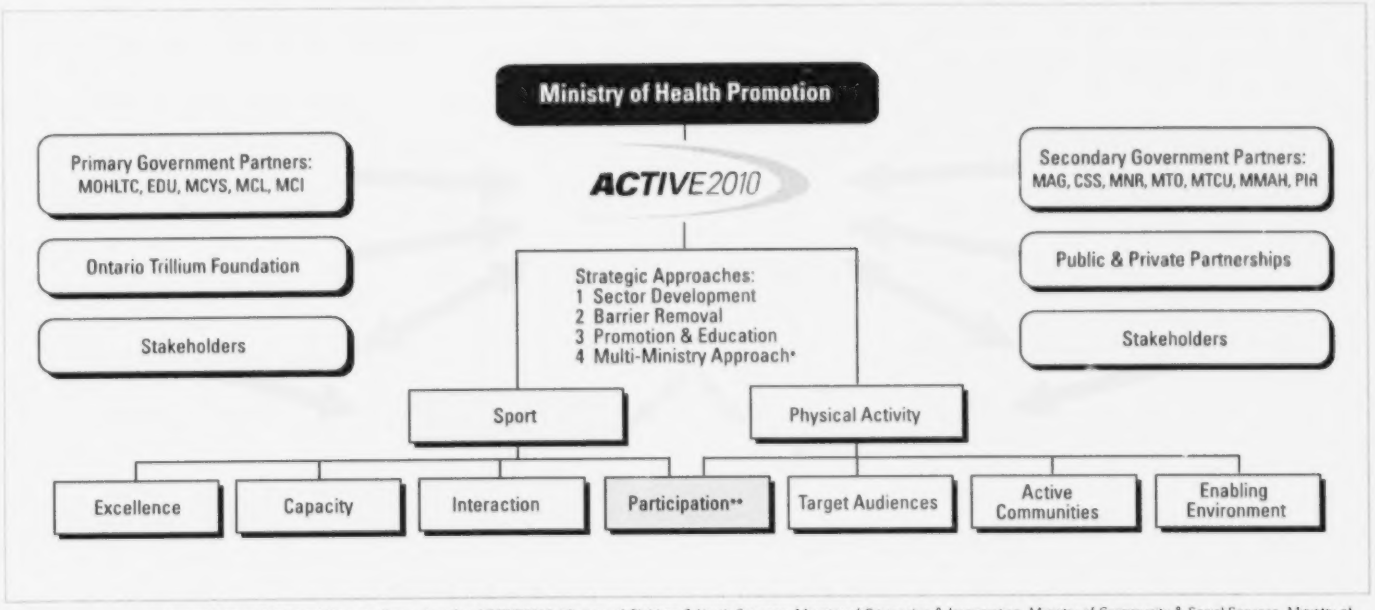
As outlined in Figure 1, *ACTIVE2010* is comprised of two components: Sport and Physical Activity. These two components have been developed by the ministry after consultations with numerous public and private stakeholder groups across the province. The two components, sport and physical activity, contribute to the committed goals of *ACTIVE2010*. These goals are:

- To create opportunities for Ontarians to become involved in quality sport activities.
- To enhance opportunities for Ontarians to participate in daily physical activity.
- To increase the number of Ontarians who value participation in sport and physical activity as an integral and essential part of life in Ontario.

ACTIVE2010 Vision

ACTIVE2010 will result in a culture of physical activity and sport participation within the province that directly contributes to healthier Ontarians, stronger communities, and reduced health care costs.

Figure 1: *ACTIVE2010* Conceptual Framework



*Assistant Deputy Ministers' Steering Committee for *ACTIVE2010*: Ministry of Children & Youth Services, Ministry of Citizenship & Immigration, Ministry of Community & Social Services, Ministry of Culture, Ministry of Education, Ministry of Municipal Affairs & Housing, Ministry of Health & Long-term Care, Ministry of Health Promotion, Cabinet Office and Management Board Secretariat.

** Action Area of Participation: where Sport and Physical Activity overlap

The sport component envisions that, by 2010, Ontario will be a prominent leader of sport development in Canada, providing the opportunity for all Ontarians to achieve a level of involvement consistent with their abilities and aspirations. All Ontarians will be able to benefit from having access to quality experiences offered through a supportive environment.

The physical activity component focuses its attention on reducing sedentary lifestyles and encouraging Ontarians to look for simple and enjoyable ways to add physical activity to their daily lives. Interventions to achieve a more physically active lifestyle may include cultural activities (dancing), personal transportation (cycling to work, walking to the bus), family recreation, and sport. We envision that Ontarians will value physical activity as an integral part of their daily lives, and that all citizens will participate individually, or with family and friends, in daily physical activity as part of a healthy, active lifestyle.

ACTIVE2010 Objectives

1. By 2010, increase to 55 per cent the proportion of the Ontario population that is active. Active is defined as performing the equivalent of 30 minutes of walking daily.
2. Enhance sport development leading up to the 2010 Olympics.
3. Leverage government resources through partnerships to strengthen the physical activity and sport sector.

ACTIVE2010 Strategic Framework

The *ACTIVE2010* Strategy is linked to the Ontario government's key priorities of Better Health, Success for Students, and Strong People, Strong Economy. More specifically, the strategy seeks to reduce the prevalence of childhood obesity, increase the rate of physical activity among all Ontarians and increase the number of Ontarians volunteering as coaches and recreation leaders within their community.

The *ACTIVE2010* Strategy identifies four strategic approaches that directly contribute to the government's priorities and are integral to the implementation of the strategy and the realization of the vision and goals.

Strategic Approaches

1. Sector development - strengthen provincial and community delivery systems, build capacity among local, regional and provincial sport and physical activity groups.

2. Barrier removal - create supportive environments for participation and address barriers that negatively impact participation in sport and physical activity, especially among low-income children and youth and under-represented populations such as ethnic minorities, women, Aboriginal communities and older adults.

3. Promotion and education - motivate selected populations to get active, increase awareness of the health benefits of sport and physical activity participation and help create a culture of physical activity and sport participation within the province.

4. Multi-ministry approach - Multi-ministry approach - an Assistant Deputy Minister's Steering Committee will co-ordinate government efforts to prevent duplication and maximize results. This multi-ministry approach will ensure:

- Clear roles and responsibilities are defined within government;
- Government leadership is focused towards the achievement of common goals;
- The needed government leadership to link a fragmented sport and recreation sector, and create the critical mass to promote population-wide behavioural changes.

The **ACTIVE2010 Strategy** is linked to the Ontario government's key priorities of Better Health, Success for Students, and Strong People, Strong Economy.

Areas of Action:

Seven Areas of Action have been identified within *ACTIVE2010*. Four areas are addressed in sport (these Areas are numbered 1-4 below) and four in physical activity (Areas of Action numbered 4-7). Note that area 4, *Participation*, is common to both the sport component and the physical activity component.

1. Excellence – expand the pool of talented athletes and teams and enhance the ability of junior athletes within the province to compete and succeed at the national level.
2. Capacity – support the continued development of an athlete/participant-centered delivery system including increasing the quality and quantity of trained coaches, volunteers, administrators and officials.
3. Interaction – increase communication and collaboration within the sport and physical activity sector.
4. Participation (under Sport) – achieve a significantly higher proportion of Ontarians from all segments of society that are involved in quality sport activities at all levels and in all forms of participation.
   Participation (under Physical Activity) – increase from 48% to 55% the proportion of the Ontario population that is physically active.
5. Target audiences – support the development of initiatives to increase physical activity opportunities for Aboriginal Ontarians, ethnic minorities, women and girls, older adults, low-income families, children and youth and Ontarians with a disability.
6. Active communities – support a community-driven approach to planning and program implementation that best meets local needs.
7. Enabling environments – promote policies supporting environments that offer opportunities for safe and affordable participation.

Building the *ACTIVE2010* Strategy

The Government of Canada, in conjunction with provincial and territorial governments, launched a national sport consultation process in May 2000 to find ways to improve Canada's sport system. In April 2001, a National Summit on Sport was held in Ottawa. With the support of the sport community, this led to the development of the Canadian Sport Policy.

The Canadian Sport Policy challenges all stakeholders to open sport to every segment of Canadian society. It welcomes and seeks to involve all those who do not currently consider themselves a part of the sport community or the sport system, but have the desire to contribute.

The Canadian Sport Policy reflects a new approach to shared leadership and collaboration amongst all stakeholders in order to achieve the goals of enhanced participation, excellence, capacity and interaction in sport.

Federal and provincial/territorial ministers responsible for sport, physical activity and recreation acknowledge the key impact that sport and physical activity can have on the quality of life of Canadians and directed officials to undertake efforts to increase physical activity in Canada.

The ministry established a steering committee of provincial stakeholder representatives to develop an Ontario Stakeholder Sport Action Plan that would be linked to the Canadian Sport Policy and ultimately to *ACTIVE2010*. During the course of their deliberations, the Ontario stakeholder committee identified a number of issues and priorities requiring collaborative action, including the need to:

- Enhance participation in sport and retain participants for a longer period of time;
- Improve affordable access to community and school facilities;
- Increase the number of qualified volunteers and leaders;
- Improve the quality of coaching available to Ontarians participating in sport and recreation;
- Improve access to sport, recreation and physical activity for all Ontarians, including Aboriginals, new Canadians, girls and women, lower income groups and persons with a disability;
- Improve the capacity among local, regional and provincial sport and recreation groups to provide quality programs and services to a greater number of participants;
- Improve collaboration and partnerships within the sport and recreation sector;
- Improve support to developing athletes.

The Canadian Sport Policy challenges all stakeholders to open sport to every segment of Canadian society.

...the Government of Ontario in 2003-2004 undertook broad consultations across Ontario with stakeholders in order to develop an amateur sport and physical activity strategy.

Building on the foundation of the Canadian Sport Policy and the action plan framework, the Government of Ontario undertook consultations in 2003-2004 across the province with stakeholders to develop an amateur sport and physical activity strategy. Stakeholders had two different opportunities to provide input: 1) they were asked to respond to an online survey posted on the *ACTIVE2010* website (www.active2010.ca/); and, 2) during March and April of 2004, stakeholders were invited to attend one of ten stakeholder workshops, held in London, Ottawa, Thunder Bay, Kenora, Timmins, Sudbury, North York, Toronto, Orillia and Burlington. Over 500 athletes, coaches, officials, family members, educators, volunteers, sport organizations, staff of municipalities and provincial government employees provided input at the workshops.

ACTIVE2010 represents the shared views of Ontarians interested in the development of a provincial sport and physical activity strategy.

ACTIVE2010 – Sport

Ontario has a long history of success in sport. The province is proud to have been able to contribute to the development of safe, affordable and enjoyable amateur sport programs and services. As we move forward with *ACTIVE2010*, Ontario is confronted by new challenges requiring innovative solutions. Physical inactivity, and its impact on health and health care costs, continues to be a major issue. Recent estimates indicate that sedentary living costs our health care system approximately $1.8 billion every year. Youth obesity is on the rise. Many Ontarians still lack the opportunities or skills to be full participants in sport and physical activity. The ministry recognizes that sport and physical activity contribute to a healthy lifestyle and strengthen our communities. Yet less than half of Ontarians are physically active. A 2004 Decima Research study found that only 29 per cent of Ontarians participated regularly in sport as an athlete. We also know that over the past 20 years a smaller percentage of Ontario athletes is being represented on Olympic, Commonwealth and Pan-American teams.

The ministry recognizes that sport and physical activity contribute to a healthy lifestyle and strengthen our communities.

In developing *ACTIVE2010*, the Province looked at how it could contribute to the four goals of the Canadian Sport Policy and respond to the specific needs within Ontario's sport sector. This strategy provides short- and long-term solutions that meet the needs of community members by supporting community delivered services that are integrated, affordable, accessible and sustainable.

ACTIVE2010 aims to build stronger communities, promote participation in sport and physical activity, develop a strong sport system, and build a dedicated volunteer base through sport. Government recognizes that it cannot do it alone. Provincial organizations, individual stakeholders and stakeholder groups partnered to help with the development of *ACTIVE2010* to ensure its relevance and usefulness to the sport and physical activity community.

The sport component of *ACTIVE2010* has identified four goals that are linked to the Canadian Sport Policy:

- Enhancing excellence in sport.
- Building increased capacity within the sport system.
- Enhancing interaction among all levels within the sport system.
- Enhancing participation in sport.

Specific approaches have been identified through *ACTIVE2010* to address these goals.

The attitudes and skill levels of sport leaders, teachers and coaches have a great influence on the sport experience of young children and developing athletes.

ENHANCING EXCELLENCE

Supporting Athlete Development

Athletes, from beginners through to high-performance amateurs and professionals, are the foundation of the entire sport system. A comprehensive athlete development stream provides young athletes with proper support and training from their point of entry into competitive sport until they have achieved their highest potential, whether it is at the community, scholastic, provincial, national or international level. Assisting athletes with their climb to provincial level competition, and then on to the national level and beyond, requires a coordinated and collaborative approach with assistance from the entire sport community.

To support Ontario's athletes who seek to compete at the highest levels, the ministry will:

- Provide enhanced training support through sport medicine and sport science services.
- Support regional sport mechanisms throughout Ontario to enhance and facilitate increased training opportunities.

ENHANCING EXCELLENCE

Funding for High-Performance Sport

To capitalize on the support for athlete development and coaches, and to ensure that Ontario athletes achieve excellence at the highest level, the ministry will provide additional funding for the Canadian Sport Centre – Ontario. This funding will be used to directly increase the level of support and services currently provided to Ontario's high-performance athletes.

The ministry is providing the Canadian Sport Centre – Ontario with significant funding support over four years, and will focus on the areas of individual athlete support, coaching, training groups and sport science.

ENHANCING EXCELLENCE

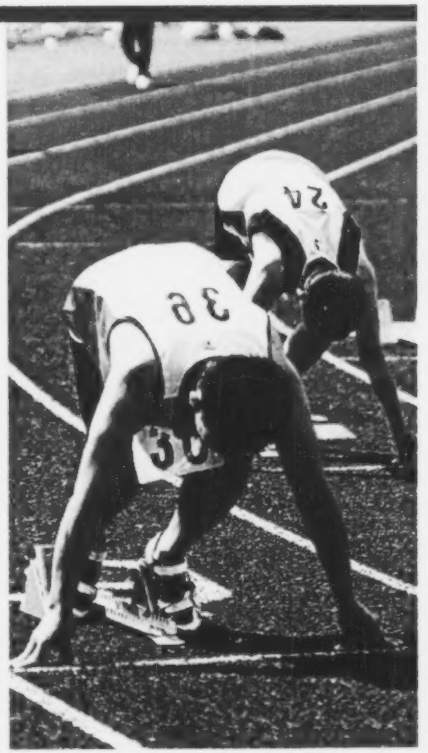
Supporting Coaches

The attitudes and skill levels of sport leaders, teachers and coaches have a great influence on the sport experience of young children and developing athletes. Therefore, it is imperative that coaches at all levels (community, educational, club and high performance) have the competencies to instruct/coach athletes through fair and ethical means. Coaches also need to be recognized and applauded for their efforts and commitment to Ontario's athletes.

Well-trained coaches are essential to the sport system and, in the end, greatly enhance and contribute to the overall experience of sport. Therefore, as a component of *ACTIVE2010*, the ministry will:

- Conduct an analysis of coaching in Ontario to determine future training and development requirements.

- Continue to develop a strong provincial delivery system for coach education and accreditation, based on the revised National Coaching Certification Program (NCCP) under a Competency Based Education and Training (CBET) Model.



ENHANCING EXCELLENCE

Secondary Schools and Post-Secondary Institutions

Secondary and post-secondary educational institutions in Ontario provide unique opportunities for athletes to develop and compete in accordance with their abilities and aspirations at intra-mural, inter-school, provincial or national levels. Combining a secondary school education with the rigour of high-intensity training associated with elite athlete development presents unique challenges for secondary school students. In addition, many of Ontario's post-secondary student athletes continue their athletic training in other provinces or abroad.

To support Ontario's athletes within an educational environment, the ministry will:

- Explore with the Ministry of Education the feasibility of developing adaptive/flexible academic programs that will accommodate the unique needs of highly accomplished athletes.
- Explore with the Ministry of Education new and innovative ways to increase sport participation in elementary and secondary schools.
- Enhance sport sector partnerships with the Ontario Colleges Athletics Association, Ontario University Athletics and Ontario Federation of School Athletic Association.
- Support sector initiatives to increase the number of coaches and sport specialists in schools certified through the National Coaching Certification Program.

ENHANCING EXCELLENCE

Entry Level Participation to High Performance Competition

Ontario is committed to providing opportunities for athletic participation from the playground to the highest levels of amateur athletic achievement. This progression will provide access points for athletes at any and every level of competition. An entire sport development continuum will provide Ontario athletes with the opportunity to access tools, resources and training to compete at any level. Enhancing the development of athletes through proper support and training from the point of entry into competitive sport will enable Ontario athletes to achieve their highest potential.

Through *ACTIVE2010*, the ministry will:

- Encourage Provincial Sport Organizations to establish a transparent "Developmental Blueprint" that would outline a comprehensive approach to athlete development (coordinated with, and supported by National Sports Organizations) taking athletes from the "playground to the podium".

Ontario is committed to providing opportunities for athletic participation from the playground to the highest levels of amateur athletic achievement.

The hosting of major national and international sport events has a positive impact on sport and community development.

- Explore the feasibility of restructuring the Ontario Games program to link it with the revised Canada Games program and addressing priorities identified for excellence in the Canadian Sport Policy and the Ontario Sport Strategy.
- Support legacy development plans (i.e. all events, games and championships supported by the Ministry of Health Promotion will include a plan setting out how hosting the event is expected to benefit athlete and sport development in that community).

BUILDING CAPACITY

Hosting

The hosting of major national and international sport events has a positive impact on sport and community development. Communities are strengthened through positive economic impact, increased tourism, a stronger volunteer base and improved infrastructure. Sport can benefit by increased profile, improved infrastructure, program legacies and trained volunteers. In 1999, participation in sport events generated $3.2 billion in tourism expenditures in Ontario; attendance at sport events generated a further $872 million.

To strengthen Ontario's capability to host major athletic competitions, the ministry will:

- Implement the national sport event hosting strategy in Ontario.

BUILDING CAPACITY

Leadership

Sport leaders play a critical role in the development of sport at the community level. It is imperative that sport leaders are ethical, competent and accountable and that they are educated and trained to the highest standards possible. To enhance sport participation and provide positive sport experiences for all athletes, sport leaders need to be capable of developing safe, high-quality programs across Ontario.

To ensure that Ontario's sport leaders and administrators have the necessary background and training, the ministry will:

- Increase and enhance the resources and tools available for sport and recreation leaders and organizations.
- Assess the feasibility of establishing a website providing information, resources and online training opportunities.

BUILDING CAPACITY

Officials

The role of the official is to ensure that sport is played safely, that the rules of the sport are followed in a fair and ethical manner, and that the levels of all participants are accommodated. Every effort should be made to develop high quality officials at the community, educational, club and high performance levels of sport. Officials are instrumental in upholding the integrity of the sport and should always be recognized for demonstrating impartiality, fairness and courage.

To ensure that officials in Ontario are adequately trained, the ministry and its partners will:

- Share best practices for the recruitment, training and retention and recognition of officials.

The development and maintenance of safe and attractive recreational facilities and programs is a key factor in achieving increased levels of participation in sport in Ontario.

BUILDING CAPACITY

Sport Environment

It is clear that sport and recreation facilities affect participation in sport. The development and maintenance of safe and attractive recreational facilities and programs is a key factor in achieving increased levels of participation in sport in Ontario. Sport and recreation facilities need to be physically accessible, safe and properly maintained to attract athletes, coaches and recreational participants. In 2004, the Ontario government introduced legislation ensuring that the province will be barrier free for persons with a disability within 20 years. Increased accessibility ensures that all those who wish to participate in sport and physical activity will be given the opportunity to do so.

To address issues related to the safe management of sport and physical activity facilities, *ACTIVE2010* will:

- Promote safety and broaden the reach and scope of the SafeOntario website.
- Promote best practices and support training opportunities for coaches and leaders.
- Develop recommendations with Sport Canada for an infrastructure program that will target sport and recreation facilities to help them to meet the needs of the physically challenged.

BUILDING CAPACITY

Diversified Resource Base

The differing roles of the federal, provincial/territorial and local governments are maintained through regular interaction among government officials.

A leading-edge sport environment requires ongoing development and long-term funding. Government resources alone cannot adequately sustain the sport sector. A diversified public and private resource base must be created to ensure the sustainability of amateur sport in the future.

To address issues related to the long-term funding of sport, the ministry will:

- Explore the possibility of working with other potential partners to strategically align funding available to the sport sector with the priorities of *ACTIVE2010*.
- Explore the possibility of forming partnerships with private-sector organizations.

ENHANCED INTERACTION

Government Collaboration

The three levels of government provide direct support and assistance to the sport sector. The differing roles of the federal, provincial/territorial and local governments are maintained through regular interaction among government officials. All three levels of government will work together to ensure that objectives, policies and communications strategies are consistent and complimentary across all jurisdictions.

Ontario ministries with an interest in the future advancement of sport are committed to working cooperatively with one another, by promoting policies and programs that support and develop sport and physical activity. This coordinated inter-ministerial approach also addresses common policy and program issues related to sport, recreation and physical activity.

To ensure maximum cooperation between governments, the ministry will:

- Develop bilateral agreements with the federal government to further develop sport.
- Collaborate on common goals with municipal and federal programs (e.g. Canadian Sport Policy).
- Establish an inter-ministerial coordinating mechanism to advance the goals and objectives of *ACTIVE2010*.

ENHANCED INTERACTION

Sector Partnerships

There is a need to increase cooperation and collaboration among sector organizations if sport in Ontario is to maintain and improve on its national and international success. Sector partnerships connect the sport and recreation sector for common purposes through national, provincial and municipal organizations and committees. These partnerships will help reduce fragmentation and ensure sport and recreation organizations are working together at the local level.

To achieve this, the ministry will:

- Forge better links between communities, provincial sport organizations, provincial recreation organizations, multi-sport organizations, and national sport organizations.
- Encourage modifications to federal and provincial funding guidelines to promote collaboration between provincial and national sport organizations on the one hand, and community sport organizations on the other.
- Encourage organizations to work with other non-profit organizations outside the sport sector, such as crime-prevention groups.

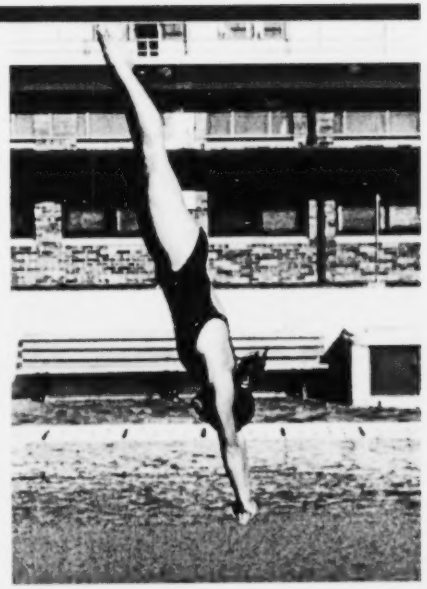
ENHANCED INTERACTION

Track Emerging and Existing Trends

A resource database that collects and manages information would improve the sector's understanding of current and future sport trends in Ontario. Conducting appropriate research and collecting accurate data ensures that Ontario is able to adequately plan for the future. Research will provide insights into provincial demographics and issues related to specific target groups, trends in Provincial Sport Organizations funding, sport participation levels and much more. By measuring trends and making better use of research, Ontario will have a better understanding of how to provide appropriate programs and services to its citizens.

To strengthen the research capacity in the area of sport, the ministry will:

- Assess current trends in sport.
- Conduct comprehensive surveillance studies in Ontario to determine participation levels in sport.
- Analyze other sport models at the national and international level.



There is a need to increase cooperation and collaboration among sector organizations if sport in Ontario is to maintain and improve on its national and international success.

ENHANCED INTERACTION

Promotion

More than 50 per cent of Canadians, including a similar proportion of Ontarians, have become accustomed to sedentary living. Positive reinforcement of the benefits of sport can alter this behaviour and promote sport participation as a vital part of everyday living. Ontarians need to be aware of the positive physical, mental and social benefits associated with sport participation and physical activity.

To promote the many positive aspects of sport and physical activity, the ministry will:

- Educate Ontarians about the values and benefits of sport and physical activity.
- Coordinate promotional efforts with the federal government to increase sport participation.
- Develop a youth sport campaign to encourage young people to participate in sport.

Research indicates that students who participate in daily physical activity exhibit improved memory, concentration, communication skills, problem-solving ability, and leadership capabilities.

ENHANCING PARTICIPATION IN SPORT

School System

Schools have long been identified as the first setting where children are exposed to organized sport. *ACTIVE2010* will enhance participation in school athletics and promote its benefits through education. The focus of our efforts will be to increase student sport and physical activity opportunities and participation in all Ontario schools.

Increasing participation in sport and physical activity in Ontario schools will lead to healthier students, who will realize the benefits of participation through increased health, decreased absenteeism, increased self-esteem, improved health and lifestyle choices, and an increased tendency to participate in their community. Research indicates that students who participate in daily physical activity exhibit improved memory, concentration, communication skills, problem-solving ability, and leadership capabilities.

To increase sport participation in Ontario's schools, the ministry will:

- Seek to develop community partnerships that will increase the number of students participating in interschool sports.
- Provide training opportunities to school staff and volunteers, so that the number of trained teacher/coaches can be increased to deliver a greater number and range of programs.
- Support creating school environments that encourage recreational sport as well as high-performance sport.
- Seek opportunities to develop innovative program-funding partnerships to support school sport.
- Explore with the Ministry of Education alternative approaches to increasing sport and physical activity in Ontario elementary and secondary schools.

Sport participation promotes health benefits, such as increased resistance to heart disease, cancer, diabetes, osteoporosis, arthritis, obesity and mental health disorders.

ENHANCING PARTICIPATION IN SPORT

Community Sport/Recreation

ACTIVE2010 is about increasing participation in sport and physical activity at the community level, and better supporting our athletes who reach the highest level of competitive athletics. At any level and at any age, participation in sport and recreation can teach meaningful life skills, such as: leadership, teamwork, discipline, hard work, fair play and respect for others. At an early age, sport has the potential to become a constructive outlet for youth at risk, keeping them engaged in positive and productive activities. Sport participation promotes health benefits, such as increased resistance to heart disease, cancer, diabetes, osteoporosis, arthritis, obesity and mental health disorders. Sport participation also plays a key role in the development of social and interpersonal skills and contributes to the development of a child's self-confidence and feelings of self-worth.

Quality sport and recreational programs delivered in local communities are extremely effective in enhancing sport participation. Research suggests that individuals and families are more likely to participate in sport and physical activity if they have access to affordable and safe parks, trails and recreation programs and community facilities.

Research suggests that individuals and families are more likely to participate in sport and physical activity if they have access to affordable and safe parks, trails and recreation programs and community facilities.

Recognizing these benefits and the necessary community supports, the ministry will:

- Establish a new provincial funding model for Provincial Sport Organizations.
- Enhance and develop programs and services to address accessibility and equity issues for under-represented groups.
- Work with the Provincial Sport Organizations to enhance sport programs to ensure appropriate competition levels are available within various skills levels.
- Continue to develop programs to address affordable access to school facilities by community sport and recreation groups.
- Reduce barriers to participation in sport among Aboriginal Ontarians.
- Aid in the establishment of local planning tables to support community sport development.

ACTIVE2010 – Physical Activity

The health benefits of physical activity have been conclusively demonstrated over the past 40 years. Research suggests that substantial improvements in health and quality of life are achieved when sedentary segments of the population adopt a physically active lifestyle. Most developed countries have adopted policies and programs designed to enhance physical activity among their citizens. The Government of Ontario seeks to address this issue through one of its key priorities, "Better Health". Ontario's Chief Medical Officer of Health in her 2004 report, "Healthy Weights, Healthy Lives", identified the increasing prevalence of overweight and obesity as a major public health issue. She recommended that the Government of Ontario develop an innovative comprehensive, multisectoral plan to address healthy weights, healthy eating and physical activity. The Ontario Physical Activity initiative will contribute to reducing the rate of childhood and youth obesity by increasing the rate of physical activityamong all Ontarians."

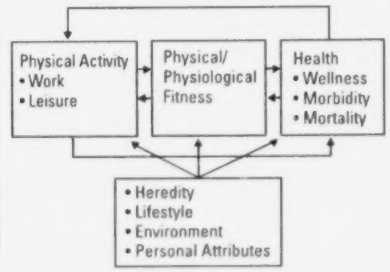
Physical Activity and Health Benefits

In 1988 and 1992, two international consensus building conferences were held in Toronto to examine the evidence regarding the role of regular physical activity, physical fitness, and their interactive contribution to health[1,2]. During the two conferences, internationally respected researchers in the physical activity sciences considered over 70 different topics. They agreed that the relationships among physical activity, physical fitness and health are highly complex, as outlined in the model depicted in Figure 21. The model suggests how the components are related to one another and gives an insight into the challenges confronting officials seeking to increase the level of physical activity within a population.

Following the 1992 International Consensus Conference in Toronto, the Office of the U.S. Surgeon General prepared the first Surgeon General's report on physical activity and health. Released just prior to the Atlanta Olympics, the report concluded, in part, the following[3] :

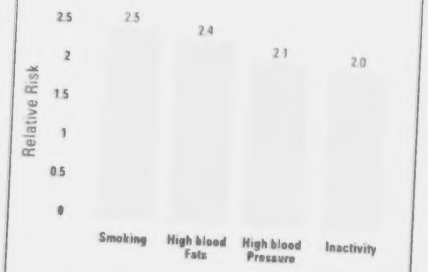
1. Physical activity has numerous beneficial physiological effects. Most widely appreciated are its effects on the cardiovascular and musculoskeletal systems, but benefits on the functioning of metabolic, endocrine, and immune systems are also considerable.
2. Many of the beneficial effects of exercise training – from both endurance and resistance activities – diminish within 2 weeks if physical activity is substantially reduced, and effects disappear within 2 to 8 months if physical activity is not resumed.
3. People of all ages, both male and female, undergo beneficial physiological adaptations to physical activity.
4. Higher levels of regular physical activity are associated with lower mortality rates for both older and younger adults.

Figure 2: A Model of the Relationships Among Physical Activity, Fitness and Health



[1] C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J. Sutton, B. McPherson: Exercise, Fitness and Health – A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics, 1990.
[2] C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens. Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health. Human Kinetics, 1994.
[3] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA 1996

Figure 3: **Physical Inactivity: The 4th Primary Risk Factor**

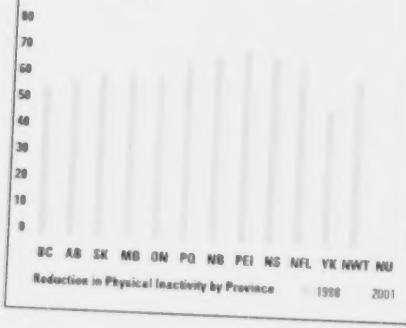


5. Even those who are moderately active on a regular basis have lower mortality rates than those who are least active.
6. Regular physical activity or cardiovascular fitness decreases the risk of cardiovascular disease mortality in general and of coronary artery disease mortality in particular. Physical Inactivity is considered the 4th primary risk factor for heart disease along with smoking, elevated blood pressure and elevated cholesterol (Figure 3).
7. The level of decreased risk of coronary heart disease attributable to regular physical activity is similar to that of other lifestyle factors, such as keeping free from cigarette smoking.

How active are Ontarians?

National surveys have been conducted in Canada since 1981 to determine what proportion of Canadians are active and to identify what the incentives and barriers are that contribute to participation in physical activity. Since 1995, the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (CFLRI) has published annual surveys as part of its Physical Activity Monitor (PAM). This provides federal and provincial/territorial officials and physical activity promoters with insights into the changing physical activity participation patterns across the country. Figure 4 shows the reduction in physical inactivity in each province and territory between 1998 and 2001.[4]

Figure 4: **Physical Inactivity in Canada 1998 and 2001**



The 2001 CFLRI Physical Activity Monitor reported that:

- As many as 57 per cent of Ontarians are insufficiently active for optimal health benefits. (National Population Health Survey, 1998/99)
- Across Canada, physical activity has increased significantly since the early 1990s, going from 38 per cent in 1994 to 45 per cent in 1998. (NPHS, 1998/99)

The most popular physical activities for adults over 20 are (as a percentage of adults involved in each):

Walking for exercise	69%	Swimming	26	Golf	14
Gardening, yard work	47	Social dancing	23	Jogging, running	13
Home exercise	31	Bicycling	21	Weight training	12

- Fifty-seven per cent of youth aged 12-19 are not active enough for optimal growth and development. For the purpose of these analyses, the term physically inactive is equivalent to an energy expenditure of less than three kilocalories per kilogram of body weight per day (KKD). This level of physical activity can be achieved by a half hour of martial arts plus walking for a total of at least one hour throughout the day. (1998/99 NPHS)

The most popular physical activities for youth are:

Walking for exercise	60%	Jogging, running	42%	Social dancing	38%
Bicycling	49%	Basketball	38%	Home exercise	37%
Swimming	46%				

[4] C. Craig. Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute. Unpublished report, 2003.

The Physical Activity Monitor reported the following barriers to physical activity:

- Lack of time due to work (50%);
- Constant tight deadlines (42%);
- Roads that are too busy are preventing Ontarians from being physically active (34%)
- Lack of pleasant places to walk and/or bicycle (28%);

How much physical activity should Ontarians build into their daily lives?

Numerous groups and organizations, including the Heart and Stroke Foundation of Canada, the American College of Sports Medicine, the Canadian Society for Exercise Physiology, and the World Health Organization (WHO), have made recommendations on how physical activity can improve health. In the 1960s through to the mid-1980s, recommendations were based primarily on the "FITT" formula that was developed by exercise physiologists to improve aerobic power, or maximum oxygen uptake (a measure of personal physical fitness). The Frequency, Intensity, Time and Type of activity required to improve aerobic power, however, was often considered to be too strenuous by habitually sedentary individuals. More recently, epidemiologists have determined that many positive health outcomes accrue when more modest activity is undertaken on a daily basis. In 1993, the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and the American College of Sports Medicine (ACSM) released a recommendation that "every American adult should accumulate 30 minutes or more of moderate intensity physical activity over the course of most days of the week." The CDC/ACSM recommendation went on to suggest that incorporating more activity into the daily routine is an effective way to improve health. Activities that can contribute to the 30-minute total include walking up stairs (instead of taking the elevator), gardening, raking leaves, dancing, and walking all or part of the way to and from work.

In October of 1994, the WHO and the International Federation of Sports Medicine (FIMS) released a statement to governments around the world concerning physical activity and health[5]. The WHO and FIMS urged governments to promote and enhance programs of physical activity and fitness, as part of public health and social policy, centred on the following aims:

- Daily physical activity should be accepted as the cornerstone of a healthy lifestyle and should be integrated into the routine of everyday living.

More recently, epidemiologists have determined that many positive health outcomes accrue when more modest activity is undertaken on a daily basis.

[5] Exercise for health. WHO/FIMS Committee on Physical Activity for Health. World Health Organization 1995; 731(): 135-6

For children and youth, the Canadian guidelines are more aggressive. They recommend that, over several months, children and youth try to participate in at least 90 minutes of physical activity per day, and decrease by at least 90 minutes per day the amount of time spent on non-active activities, such as watching videos and sitting at a computer.

- Children and adolescents should be provided with facilities and the opportunity to take part in daily programs of enjoyable exercise so that physical activity may develop into a lifetime habit.
- Adults should be encouraged to increase habitual activity gradually, aiming to carry out daily at least 30 minutes of physical activity of moderate intensity, (e.g., brisk walking and stair climbing). More strenuous activities such as slow jogging, cycling, field and court sports (e.g. soccer, tennis, etc.) and swimming could provide additional benefits.
- Women must be offered a variety of opportunities and more encouragement to engage in healthy exercise.
- The elderly, including the oldest citizens, growing in numbers worldwide, should be encouraged to lead physically active lives so as to maintain their independence of movement and personal autonomy, to reduce the risks of body injury, and to promote optimal nutrition.
- People with disabilities and those suffering from chronic disease should be provided with exercise advice and facilities appropriate to their needs.

The WHO/FIMS report notes that the responsibility for personal health ultimately lies with the individual and family, but government action is required to create a social and physical environment that is conducive to the adoption and maintenance of physically active lifestyles.

In 1995, the National Institutes of Health released a consensus statement in which they recommended, "that all people increase their regular physical activity to a level appropriate to their capacities, needs, and interest. We recommend that all children and adults should set a long-term goal to accumulate at least 30 minutes or more of moderate-intensity physical activity on most, or preferably all, days of the week. Intermittent or shorter bouts of activity (at least 10 minutes), including occupational and non-occupational, or tasks of daily living, also have similar cardiovascular and health benefits if performed at a level of moderate intensity (such as brisk walking, cycling, swimming, home repair, and yard work) with an accumulated duration of at least 30 minutes per day".

In October of 1998, Health Canada and the Canadian Society for Exercise Physiology launched Canada's Physical Activity Guide to Healthy Active Living. The guide and its recommendations were supported by all provinces and territories and reinforce the importance of integrating physical activity into daily living. It is based on scientific and medical evidence and is designed to help inactive Canadians to learn how to include physical activity in their daily lives. The guide recommends starting slowly and progressing gradually towards performing 30 to 60 minutes of daily activity.

For children and youth, the Canadian guidelines are more aggressive. They recommend that, over several months, children and youth try to participate in at least 90 minutes of physical activity per day, and decrease by at least 90 minutes per day the amount of time spent on non-active activities, such as watching videos and sitting at a computer.

Provincial Targets

The available evidence indicates that there will be important gains in public health if regular participation in moderate intensity physical activity is promoted. As mentioned previously, activity such as brisk walking for at least 30 minutes every day (or an equivalent activity) can provide substantial health benefits. The promotion of moderate intensity physical activity must therefore be the cornerstone of a provincial physical activity policy and strategy.

Federal and provincial/territorial ministers responsible for sport and recreation recognize the importance of continuing to promote physical activity and set a new national target for physical activity participation. Less than half of all adults in Ontario currently meet the minimum recommended guidelines for healthy active living. To address this issue the Ontario government aims to increase to 55 per cent by 2010 the number of adults of age who will walk a minimum of 30 minutes daily (or participate in some other equivalent activity). To ensure that progress is being achieved to meet the 2010 target of 55 per cent, an intermediate target has also been identified: that, by 2007, 50 per cent of Ontarians will be classified as active.

Broad strategies are being developed to reach those who currently do not participate regularly in moderately intense physical activity, and to raise awareness and increased understanding of the benefits of physical activity.

What strategies are likely to be effective?

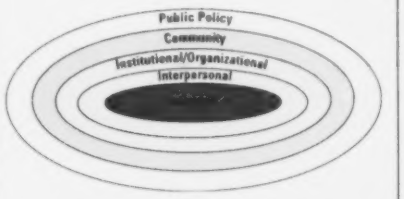
Ontarians have understood for many years that physical activity is closely linked to improved health. The 1985 Active Health Report demonstrated that 66 per cent of Canadians had taken steps in the previous year to improve their health. Increasing exercise was the most frequent change that Canadians reported, being cited by 29 per cent of respondents, followed by improved eating habits at 12 per cent.

The fact that over 50 per cent of Ontarians still do not achieve an adequate amount of daily physical activity demonstrates the complexity of the issue and the challenges that confront public health officials. Caroline Schooler[6], in a report to the ministry, noted that "the complexity of changing people's habits and behaviours calls for a public health perspective which considers multiple determinants of behaviour (individual, social and environmental) and comprehensive intervention strategies to improve the health of the entire population".

The fact that over 50 per cent of Ontarians still do not achieve an adequate amount of daily physical activity demonstrates the complexity of the issue and the challenges that confront public health officials.

[6] Caroline Schooler, Physical Activity Interventions: Evidence & Implications. Report to the Ontario Ministry of Citizenship, Culture and Recreation November 1995

Figure 5: **A Social-Ecological Model for Levels of Influence**



The physical activity component of *ACTIVE2010* is based on the understanding that it requires not only educational and promotional activities targeting the individual, but also efforts to reform organizations, policy development, economic support and environmental changes. This "ecological" perspective highlights the importance of approaching the problem of low physical activity participation rates at multiple levels and stressing interaction and integration of factors within and across levels.

Figure 5 highlights a social-ecological model incorporating five successively more complex "levels of influence"[7]:

- Individual factors – characteristics that influence behaviour such as knowledge, attitudes, beliefs and personality traits.
- Interpersonal factors – interpersonal processes and primary groups that include family, friends and peers, all of which provide social support, identity and role function.
- Institutional factors – rules, regulations, policies, and informal structures, which may constrain or promote physical activity.
- Community factors – social networks and norms or standards, which exist formally or informally among individuals, groups, and organizations.
- Public policy – local, provincial, and federal policies and laws that regulate or support healthy actions and practices.

Community planners have found that physical activity promotion succeeds best when initiatives are undertaken keeping in mind these "levels of influence". Governments alone will not be successful in creating a physically active society. It will take the combined efforts of many partners, including the health sector, the volunteer recreation sector, education, amateur sport, social services, business and industry, and municipalities to build an active, healthy Ontario.

[7] K. R. McElroy, D. Bideau, A. Streckler, K. Glanz. An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. Health Education Quarterly, 15: 1988

ACTIVE2010 – Physical Activity

The physical activity component of *ACTIVE2010* has identified four Areas of Action that are linked to the national Healthy Living Strategy:

- Enhancing participation in physical activity
- Fostering active communities through community planning and development
- Targeting specific audiences
- Creating enabling environments

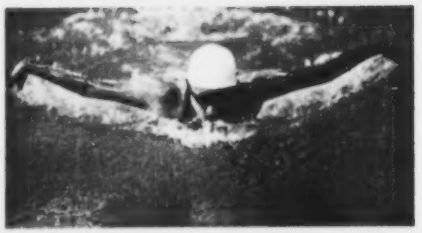
In order to create and support physically active communities throughout the province the following initiatives will be explored:

ENHANCING PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY

Education and Promotion

Regular participation in physical activity is an important component of a healthy lifestyle and a key factor in maintaining a healthy weight. Ontarians need and want to be educated about the benefits of physical activity and the risks associated with remaining inactive. They need to know how much and what kinds of physical activity will ultimately permit them to achieve their health goals. Ontarians also need to know how to begin an activity program and how to remain active over an extended period of time. In order to enhance participation in physical activity the ministry will:

- Brand *ACTIVE2010* in such a way that provincial, regional and local physical activity and sport initiatives are identified as part of the broader provincial initiative.
- Promote a new attitude to physical activity through social marketing including the use of mass communication techniques.
- As a major theme, focus attention on the many reasons to participate in physical activity.
- Develop and launch a program to promote regular walking.
- Develop and launch a winter *ACTIVE2010* month.
- Expand the availability of internet-based educational and promotional physical activity resources.
- Support the implementation of 20 minutes of daily physical activity in elementary schools.



ENHANCING PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY

Surveillance and Monitoring

Tracking progress towards the 2010 target of 55% of Ontarians being classified as physically active on a daily basis is a critical component of *ACTIVE2010*. In order to track our progress and make informed decisions in the future concerning new programs and initiatives, the ministry will:

- Continue to monitor physical activity patterns in Ontario, evaluate program effectiveness, and research new and innovative strategies to advance *ACTIVE2010* goals.
- Through the Inter-provincial Sport and Recreation Council support the Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute's Physical Activity Monitor.
- Establish and implement a surveillance strategy to determine the physical activity level of Ontario children and youth.

FOSTERING ACTIVE COMMUNITIES THROUGH COMMUNITY DEVELOPMENT

Supporting Community Efforts to Increase Participation

Ultimately all physical activity takes place at the community level. Whether it is through opportunities within the community recreation and parks system, through private fitness/athletic clubs, through the school system or simple taking the opportunity to go for a walk or cycle around the neighbourhood, the facilities or parklands must be affordable and accessible to all. To foster the development of active communities, the ministry will:

- Support *ACTIVE2010* physical activity initiatives at the community level through various provincial funding programs.
- Continue to assume a leadership role in addressing the "Community Use of Schools" issue, concerning increasing public access to school gymnasiums and playing fields.
- Collaborate with major urban centres undertaking initiatives to enhance physical activity.
- Fund physical activity leadership training programs for community leaders.

TARGETING SPECIFIC AUDIENCES

Focusing Effort Where the Need is Greatest

Research examining the physical activity patterns of Ontarians has indicated that opportunities to participate in sport and physical activity are not afforded equally to all segments of society. To address this issue, the ministry will:

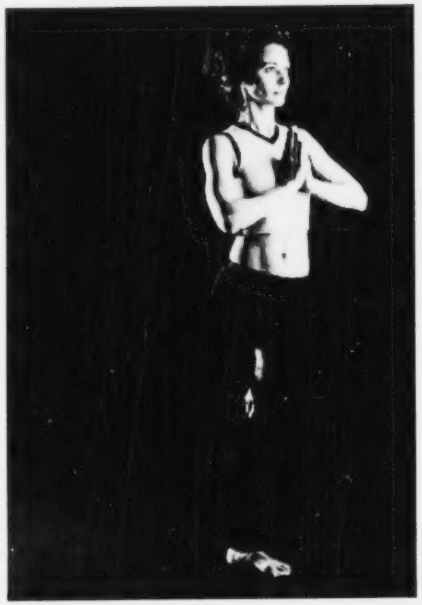
- Strengthen the capacity of leaders at the community level to plan and deliver quality and safe physical activity programs to non-active audiences.
- Provide coaching and physical activity leadership training opportunities for volunteers within ethnic communities.
- Encourage the planning and development of volunteer training programs for physical activity leaders in Aboriginal communities.
- Expand funding programs to meet the physical activity needs of low-income children and youth.
- Actively work with and support the Ministry of Children and Youth Services' Best Start initiative on the Directors' Best Start Implementation Committee and other horizontal initiatives. There will be significant opportunities to increase active, healthy living for children 0-6 and their families through collaboration with Best Start Networks throughout the province. The Best Start initiative is consistent with *Active2010*'s population based health promotion approach and a focus on very young children through and with their parents is an important strategic aspect of that.

CREATING ENABLING ENVIRONMENTS

Creating Supportive Environments

In order to increase participation in walking, jogging, cycling and other forms of activity it is necessary to ensure that the community environment will support and accommodate such activities. In order to address this issue, the ministry will:

- Fund the development of physical activity plans that will lead to an increase in the number of physical activity programs available at the community level.
- Develop and implement the provincial trails strategy.
- Support alternative transportation initiatives to encourage cycling and walking (and reduce automobile emissions).
- Research and disseminate "Best Practices" in the area of alternative transportation and urban planning.
- Support programs and campaigns that encourage walking or cycling to school.



Closing Remarks

There can be little doubt that an active lifestyle is an essential component of healthy living. As more Ontarians become active their health and well-being improves, as does their quality of life. This is what *ACTIVE2010* is all about. By working with our partners at the national, provincial and local level, the Ministry of Health Promotion seeks to reverse the trend of increasing inactivity associated with modern living. The *ACTIVE2010* strategy outlines the ministry's direction and sets priorities for the future. Our *ACTIVE2010* target, to increase to 55 per cent the proportion of the Ontario population that is physically active, is an aggressive target that will require that we work through partnerships with others who share the view that sport and physical activity can make a positive contribution to the quality of life in Ontario.

The Ministry of Health Promotion would like to thank the various stakeholder groups and sector organizations that assisted in the development of *ACTIVE2010*. These organizations contributed their time, effort and valuable insight in order to improve the sport and recreation environment in Ontario. We will look forward to working with the sport and physical activity sector in the months and years ahead in order to create opportunities for Ontarians to become involved in quality sport activities; enhance opportunities for Ontarians to participate in daily physical activity; and increase the number of Ontarians who value participation in sport and physical activity as an integral and essential part of life in Ontario.

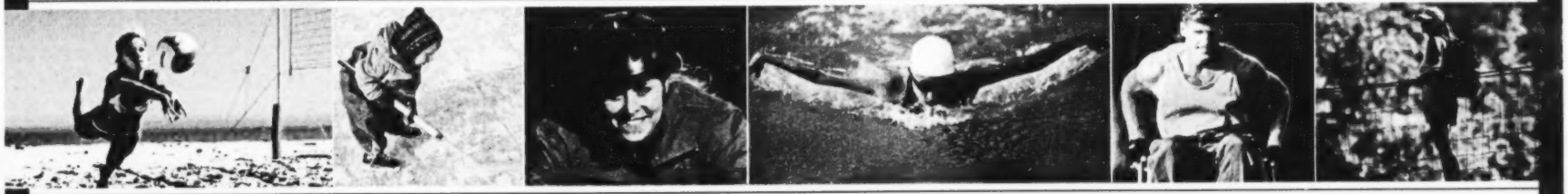
Should you wish to obtain further information regarding *ACTIVE2010*, or to monitor our progress on the various initiatives, please visit our website, at www.active2010.ca.

Notes

ACTIVE2010

Ontario

www.active2010.ca



Ministry of Health Promotion

Ontario

VIE ACTIVE 2010

STRATÉGIE EN MATIÈRE DE SPORT ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE L'ONTARIO

Ministère de la Promotion de la santé

N

Un message de l'honorable Jim Watson, Ministre de la Promotion de la santé

La pratique permanente d'activités physiques et sportives contribue pour une bonne part à rehausser la qualité de vie. En tant que ministre de la Promotion de la santé, je suis très inquiet devant les conclusions récentes de la recherche indiquant que l'excès de poids et l'obésité sont de plus en plus courants chez les enfants et les adolescents de l'Ontario. Tout aussi inquiétant est le fait que plus de la moitié de la population adulte de la province est sédentaire – c'est-à-dire que ces personnes ne marchent même pas l'équivalent de 30 minutes par jour.

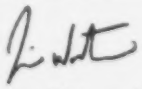
L'impact d'un mode de vie sédentaire sur notre système de santé est troublant. Selon des estimations effectuées en 2001, le fardeau économique associé à la sédentarité est évalué à 1,8 milliard de dollars en dépenses directes et à 1,6 milliard de dollars en dépenses indirectes. De toute évidence, il est grand temps de prendre les mesures qui s'imposent pour réduire la sédentarité.

VIE ACTIVE2010 est la stratégie adoptée par l'Ontario pour encourager l'activité physique et sportive. Élaborée en consultation avec des groupes d'intérêt de toute la province, la stratégie *VIE ACTIVE2010* précise les principales approches stratégiques qui vont nous permettre d'offrir davantage de programmes d'activité physique et sportive dans la collectivité.

VIE ACTIVE2010 est une ambitieuse entreprise. Le Canada se prépare à accueillir les Jeux olympiques d'hiver de 2010 et nous voulons faire en sorte que les athlètes ontariens aient toutes les chances d'entrer dans la compétition au plus haut niveau possible. Il faudra consolider le système sportif dans la collectivité et prendre les mesures nécessaires pour mettre toutes les chances du côté de nos athlètes. Nous avons en outre fixé pour l'an 2010 un objectif tout aussi ambitieux en matière d'activité physique. Grâce à diverses initiatives éducatives et promotionnelles, et à une augmentation des occasions et possibilités d'activité physique au sein des collectivités, nous avons tracé la route pour porter à 55 % le niveau d'activité physique d'ici la fin de la présente décennie.

VIE ACTIVE2010 est un plan d'action ambitieux et stimulant et je suis persuadé qu'il améliorera considérablement le réseau d'activités physiques et sportives en Ontario. J'aurai grand plaisir à travailler avec tous les groupes d'intérêts concernés pour faire de l'Ontario la province la plus active et la plus en santé de tout le pays.

Veuillez agréer, l'expression
de mes sincères salutations



Jim Watson, Ministre

Table of Contents

VIE ACTIVE2010 – Introduction 6
Stratégie *VIE ACTIVE2010* 7
Buts de *VIE ACTIVE2010* 7
Vision de *VIE ACTIVE2010* 7
Cadre conceptual *VIE ACTIVE2010* 8
Objectifs de *VIE ACTIVE2010* 9
Cadre d'action stratégique de *VIE ACTIVE2010* 9
Approches stratégiques 9
Champs d'action 10
Élaboration de la stratégie *VIE ACTIVE2010* 11
VIE ACTIVE2010 – SPORT 13
Excellence accrue : Soutenir le développement des athlètes 14
Excellence accrue : Financer le sport de haut niveau 14
Excellence accrue : Appuyer les entraîneurs et entraîneuses 14
Excellence accrue : Écoles secondaires et établissements postsecondaires 15
Excellence accrue: Participation du premier échelon à la compétition de haut niveau 15
Capacité accrue : Accueil d'événements 16
Capacité accrue : Leadership 16
Capacité accrue : Les officiels 17
Capacité accrue : L'environnement du sport 17
Capacité accrue : Une assise financière diversifiée 18
Capacité accrue : Collaboration gouvernementale 18
Interaction accrue : Partenariats sectoriels 19
Interaction accrue : Analyser les tendances naissantes et actuelles 19
Interaction accrue : Promotion 20
Participation accrue : Système scolaire 20
Enhancing Participation in Sport: Sport communautaire et loisirs 21
VIE ACTIVE2010 – ACTIVITÉ PHYSIQUE 23
Jusqu'à quel point les Ontariens sont-ils actifs? 24
Combien d'activité physique les Ontariennes et les Ontariens devraient-ils intégrer à leur vie quotidienne? 25
Objectifs provinciaux 27
Quelles sont les stratégies susceptibles d'être les plus efficaces? 27
VIE ACTIVE2010 – ACTIVITÉ PHYSIQUE 29
Favoriser une participation accrue à l'activité physique 29
Encourager l'activité physique dans les collectivités par le biais du développement communautaire 30
Cibler des segments particuliers de la population 31
Créer un environnement dynamique 31
Mot de la fin 32

Les nombreux bienfaits associés à une activité physique et sportive régulière comprennent notamment : une longévité accrue; un bien-être psychologique; la promotion de comportements sociables et l'amélioration de la cohésion sociale; la hausse de la productivité de la main-d'œuvre; de meilleurs résultats scolaires; et un soutien à la croissance économique des villes.

VIE ACTIVE2010 – Introduction

L'Ontario a joué un rôle de chef de file dans le développement du sport amateur et peut être fier des succès remportés par ses athlètes dans les compétitions à l'échelle nationale et internationale. La province est également à l'avant-garde de la promotion de l'activité physique depuis le milieu des années 1970 et a accueilli d'importants congrès internationaux sur les liens entre l'activité physique et la santé.

Les gouvernements, les Ontariens et Ontariennes et les intervenants du milieu du sport et de l'activité physique de toute la province expriment leur préoccupation grandissante face à l'insuffisance du taux de participation au sport et à l'activité physique, et à ses répercussions sur la santé et la qualité de vie. En cette première décennie du nouveau millénaire, l'Ontario est confronté à de nouveaux défis. La progression de l'inactivité physique et de la prévalence de l'obésité constitue un risque pour l'état de santé futur de nos citoyens. Le taux d'obésité chez les jeunes, qui croît à un rythme sensible, est particulièrement préoccupant.

Les nombreux bienfaits associés à une activité physique et sportive régulière comprennent notamment : une longévité accrue; un bien-être psychologique; la promotion de comportements sociables et l'amélioration de la cohésion sociale; la hausse de la productivité de la main-d'œuvre; de meilleurs résultats scolaires; et un soutien à la croissance économique des villes. Les études ont également établi l'existence de rapports étroits entre la pratique régulière d'un sport et de l'activité physique et la prévention et la gestion thérapeutique de certaines maladies chroniques comme le cancer du côlon, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type II, l'ostéoporose, l'obésité et la dépression.

Bien que les bienfaits associés à un mode de vie actif soient multiples et démontrés, le taux actuel de participation au sport et à l'activité physique empêche la société d'en prendre suffisamment conscience. Le ministère de la Promotion de la santé, qui reconnaît la nécessité de s'attaquer à ce problème, a élaboré *VIE ACTIVE2010*, une nouvelle stratégie globale qui vise à accroître la participation au sport et à l'activité physique dans toute la province.

[1] Bouchard, C. et al. Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics 1990.
[2] Bouchard, C. et al. Physical Activity, Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement. Human Kinetics 1994.

Stratégie *VIE ACTIVE2010*

VIE ACTIVE2010 vise à poursuivre le développement du sport amateur et à améliorer les taux d'activité physique en Ontario. Il s'agit d'une approche à volets multiples qui associe le leadership du gouvernement et la participation des intervenants en vue d'atteindre un certain nombre d'objectifs communs. La stratégie englobe une approche intégrée permettant d'offrir des programmes et des services abordables, accessibles et durables qui conduisent à des solutions pour le long terme.

VIE ACTIVE2010 propose de travailler ensemble à la création d'un système de sport et d'activité physique qui améliorera la santé et la qualité de vie de tous les Ontariens. La stratégie mettra l'accent sur les éléments qui produiront les meilleurs effets. *VIE ACTIVE2010* tentera d'influencer des segments spécifiques de la population pour les encourager à pratiquer un sport ou une activité physique de manière plus régulière.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* a été fondée sur l'idée de collaboration. Elle a été élaborée en partant du principe qu'aucun secteur ne pourrait à lui seul modifier suffisamment les comportements en Ontario. Il faudra pour y parvenir l'action combinée des organismes provinciaux, des groupes d'intervenants et d'innombrables collectivités et bénévoles dans toute la province.

Buts de *VIE ACTIVE2010*

Comme le montre le graphique 1, *VIE ACTIVE2010* comprend deux composantes : le sport et l'activité physique. Ces deux composantes ont été élaborées par le Ministère après consultation de nombreux groupes d'intervenants publics et privés de toute la province. Les deux composantes, sport et activité physique, contribuent à la réalisation des objectifs établis de *VIE ACTIVE2010* :

- créer des occasions pour les Ontariens de pratiquer des activités sportives de qualité;
- accroître les occasions pour les Ontariens de pratiquer une activité physique quotidienne;
- accroître le nombre d'Ontariens qui apprécient la pratique du sport et de l'activité physique, et considèrent qu'elle fait partie intégrante de la vie en Ontario.

Vision de *ACTIVE2010*

VIE ACTIVE2010 permettra de créer une culture de l'activité physique et de la pratique du sport dans la province qui contribuera directement à améliorer la santé des Ontariens et des Ontariennes, à renforcer les collectivités et à réduire le coût des soins de santé.

Figure 1: Cadre conceptuel *VIE ACTIVE2010*

*Comité directeur des sous-ministres adjoints pour VIE *ACTIVE2010* : ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse, ministère des Affaires civiques et de l'Immigration, ministère des Services sociaux et communautaires, ministère de la Culture, ministère de l'Éducation, ministère des Affaires municipales et du Logement, ministère de la Santé et des Soins de longue durée, ministère de la Promotion de la santé, Bureau du conseil des ministres et Secrétariat du conseil de gestion.

** Champ d'action : secteurs dans lesquels le sport et l'activité physique se recoupent.

La composante Sport vise à faire de l'Ontario, d'ici 2010, un chef de file éminent du développement du sport au Canada en permettant à tous les Ontariens d'atteindre un niveau de participation conforme à leurs capacités et à leurs aspirations. Tous les Ontariens bénéficieront d'un accès à des expériences de qualité offertes dans un environnement favorable.

La composante Activité physique met l'accent sur la régression des modes de vie sédentaires et encourage les Ontariens à chercher des moyens simples et agréables d'ajouter davantage d'activité physique à leur vie quotidienne. Parmi les façons d'adopter un mode de vie plus actif, on peut notamment citer les activités culturelles (la danse), les moyens de transport personnels (aller à son lieu de travail à pied, marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus), les loisirs familiaux et le sport. Nous souhaitons voir les Ontariens participer, individuellement, en famille ou entre amis, à une activité physique quotidienne, qui fait partie d'un mode de vie sain et actif.

Objectifs de *VIE ACTIVE2010*

1. d'ici 2010, faire passer à 55 p. cent le taux de la population active de l'Ontario. On considère comme « active » une personne dont l'activité physique équivaut à 30 minutes de marche par jour;
2. favoriser le développement du sport en préparation des Jeux Olympiques de 2010;
3. orienter les ressources du gouvernement au sein de partenariats de manière à renforcer le secteur du sport et de l'activité physique.

Cadre d'action stratégique de *VIE ACTIVE2010*

La stratégie *VIE ACTIVE2010* est liée aux objectifs prioritaires du gouvernement de l'Ontario : des Ontariens et Ontariennes en meilleure santé, l'amélioration des résultats scolaires, et une société forte dans une économie forte. Plus précisément, la stratégie vise à réduire la prévalence de l'obésité chez les enfants, à accroître le taux d'activité physique de toute la population ontarienne et à augmenter le nombre d'Ontariens qui assument bénévolement le rôle d'entraîneurs et d'animateurs de loisirs dans leurs collectivités.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* est composée de quatre approches stratégiques qui contribuent directement aux priorités du gouvernement et font partie intégrante de la mise en œuvre de la stratégie et de la réalisation de la vision et des objectifs.

Approches stratégiques

1. Développement sectoriel - renforcer les systèmes de prestation de services provinciaux et communautaires, ainsi que les capacités des groupes d'activités sportives et physiques à l'échelle locale, régionale et provinciale.

2. Élimination des obstacles - créer un environnement propice à la participation et supprimer les obstacles qui freinent la pratique du sport et de l'activité physique, en particulier chez les enfants et les jeunes de familles à faible revenu et les groupes sous-représentés comme les minorités ethniques, les femmes, les Autochtones et les personnes plus âgées.

3. Promotion et éducation - encourager des segments spécifiques de la population à devenir plus actifs, les sensibiliser aux bienfaits de la pratique du sport et de l'activité physique sur la santé, et contribuer à créer une culture de l'activité physique et de la pratique du sport dans la province.

4. Approche interministérielle - un Comité directeur des sous-ministres adjoints sera chargé de coordonner les efforts du gouvernement pour éviter le chevauchement des tâches et optimiser les résultats. L'approche interministérielle permettra de veiller aux points suivants :

La stratégie VIE ACTIVE2010 est liée aux objectifs prioritaires du gouvernement de l'Ontario : des Ontariens et Ontariennes en meilleure santé, l'amélioration des résultats scolaires, et une société forte dans une économie forte.

- une définition claire des rôles et des responsabilités au sein du gouvernement;
- le leadership du gouvernement axé sur la réalisation des objectifs communs;
- le rôle essentiel que doit jouer le gouvernement afin d'établir des liens dans un secteur du sport et des loisirs fragmenté, et de créer la masse critique indispensable pour modifier les comportements à l'échelle de la population.

Champs d'action :

Sept champs d'action ont été recensés dans la stratégie *VIE ACTIVE2010* : quatre champs d'action relatifs au sport (ci-dessous numérotés de 1 à 4) et quatre relatifs à l'activité physique (numérotés de 4 à 7). Il convient de noter que le quatrième champ d'action – la participation – est commun aux deux composantes de la stratégie.

1. Excellence – augmenter le nombre d'athlètes et d'équipes de talent et renforcer la capacité des jeunes athlètes de la province à participer et à réussir au niveau national.
2. Capacité – appuyer le développement continu d'un système de prestation axé sur l'athlète/participant, notamment en améliorant la qualité et en augmentant le nombre des entraîneurs, des bénévoles, des gestionnaires et des officiels qualifiés.
3. Interaction – renforcer les communications et la collaboration au sein du secteur du sport et de l'activité physique.
4. Participation (composante Sport) – obtenir qu'une proportion sensiblement plus grande d'Ontariens de tous les segments de la société participe à des activités sportives de qualité à tous les niveaux et sous toutes les formes. Participation (composante Activité physique) – faire passer de 48 % à 55 % le taux de la population ontarienne qui est physiquement active.
5. Groupes cibles – appuyer les initiatives qui visent à offrir davantage de possibilités de pratiquer une activité physique aux Autochtones, aux minorités ethniques, aux femmes et aux filles, aux personnes plus âgées, aux familles à faible revenu, aux enfants et aux jeunes, et aux personnes handicapées de l'Ontario.
6. Collectivités actives – soutenir une approche communautaire de la planification et de la mise en oeuvre de programmes qui répondent le mieux aux besoins locaux.
7. Environnement dynamique – promouvoir des politiques de soutien à un environnement favorable qui offre des occasions de participer en toute sécurité et à un coût abordable.

Élaboration de la stratégie *VIE ACTIVE2010*

Le gouvernement du Canada, en conjonction avec les gouvernements des provinces et des territoires, a lancé un processus de consultations nationales sur le sport en mai 2000 pour étudier les moyens d'améliorer le système sportif canadien. En avril 2001, un Sommet national sur le sport a été organisé à Ottawa. Avec l'appui de la communauté des sports, ces initiatives ont débouché sur l'élaboration de la Politique canadienne du sport.

La Politique canadienne du sport met tous les intervenants au défi de faciliter l'accès au sport à tous les segments de la société canadienne. Elle apprécie et recherche la participation de tous ceux qui ne se considèrent pas comme appartenant à la communauté sportive ou au système sportif, mais qui souhaitent apporter leur contribution.

La Politique canadienne du sport reflète une nouvelle approche de partage du leadership et de collaboration entre tous les intervenants, en vue d'atteindre les objectifs de participation, d'excellence, de capacité et d'interaction accrues dans le domaine du sport.

Les ministres chargés du sport, de l'activité physique et des loisirs aux paliers fédéral, provincial et territorial ont conscience de l'importance des effets du sport et de l'activité physique sur la qualité de vie des Canadiens. Ils ont demandé aux officiels de s'employer à augmenter le taux d'activité physique au Canada.

Le Ministère a mis en place un comité directeur de représentants des intervenants provinciaux en vue d'élaborer un plan d'action des intervenants pour le sport en Ontario qui serait lié à la Politique canadienne du sport et, en fin de compte, à la stratégie *VIE ACTIVE2010*. Au cours des séances de discussion, le comité des intervenants de l'Ontario a recensé un certain nombre de problèmes et de priorités qui nécessitent une action concertée, y compris les mesures suivantes :

- accroître la pratique du sport et retenir les participants plus longtemps;
- offrir un accès amélioré et abordable aux installations communautaires et scolaires;
- augmenter le nombre de bénévoles et d'animateurs qualifiés;
- améliorer la qualité de l'entraînement proposé aux Ontariens qui s'adonnent au sport et aux loisirs;
- faciliter l'accès au sport, aux loisirs et à l'activité physique de toute la population de la province, y compris les Autochtones, les néo-Canadiens, les femmes et les filles, les groupes à faible revenu et les personnes handicapées;
- renforcer la capacité des groupes de sport et de loisirs locaux, régionaux et provinciaux à offrir des programmes et des services de qualité à un plus grand nombre de participants;
- intensifier la collaboration et les partenariats au sein du secteur du sport et des loisirs;
- accentuer le soutien aux jeunes athlètes en formation.

La Politique canadienne du sport met tous les intervenants au défi de faciliter l'accès au sport à tous les segments de la société canadienne.

...le gouvernement de l'Ontario a consulté les intervenants de toute la province, en 2003 - 2004, en vue d'élaborer une stratégie pour le sport amateur et l'activité physique.

En s'appuyant sur la Politique canadienne du sport et le cadre d'action stratégique, le gouvernement de l'Ontario a consulté les intervenants de toute la province, en 2003-2004, en vue d'élaborer une stratégie pour le sport amateur et l'activité physique. Deux formes de participation ont été proposées aux intervenants : 1) répondre à une enquête en ligne sur le site Web *VIE ACTIVE2010* (www.active2010.ca/); et 2) en mars et avril 2004, participer à l'un des dix ateliers organisés dans toute la province, à London, Ottawa, Thunder Bay, Kenora, Timmins, Sudbury, North York, Toronto, Orillia et Burlington. Plus de 500 athlètes, entraîneurs, officiels, familles, éducateurs, bénévoles, organismes de sport, personnel des municipalités et du gouvernement provincial ont profité de ces ateliers pour exprimer leur avis.

VIE ACTIVE2010 reflète les opinions partagées par les Ontariens et les Ontariennes qui s'intéressent à l'élaboration d'une stratégie provinciale pour le sport et l'activité physique.

VIE ACTIVE2010 – Sport

L'Ontario a une longue histoire de succès sportifs. La province est fière d'avoir contribué au développement de programmes et de services de sport amateur à la fois sûrs, abordables et attrayants. Tout en poursuivant la mise en place de *VIE ACTIVE2010*, l'Ontario doit aujourd'hui faire face à de nouveaux défis, qui requièrent des solutions novatrices. L'inactivité physique, avec ses conséquences sur la santé et sur le coût des soins de santé, reste un problème majeur. De récentes études indiquent que les effets d'un mode de vie sédentaire coûtent environ 1,8 milliard de dollars par an à notre système de soins de santé. L'obésité augmente chez les jeunes. Bien des Ontariens n'ont pas la possibilité ou la capacité de participer pleinement au sport et aux loisirs. Le ministère sait que le sport et l'activité physique contribuent à un mode de vie sain et renforcent nos collectivités. Pourtant, moins de la moitié des Ontariens sont physiquement actifs. Une étude réalisée en 2004 par Decima Research montre que seulement 29 p. cent des Ontariens participent régulièrement à un sport à titre d'athlète. Nous savons également qu'au cours des vingt dernières années le nombre d'athlètes ontariens qui font partie des équipes des Jeux olympiques, du Commonwealth et du continent américain a diminué.

Le Ministère sait que le sport et l'activité physique contribuent à un mode de vie sain et renforcent nos collectivités.

En élaborant *VIE ACTIVE2010*, l'Ontario a cherché à contribuer aux quatre objectifs de la Politique canadienne du sport et à répondre aux besoins spécifiques du secteur des sports de la province. La stratégie fournit des solutions à court et à long terme qui répondent aux besoins des membres de la collectivité en offrant des services communautaires intégrés, abordables, accessibles et durables.

VIE ACTIVE2010 a pour objectif d'édifier des collectivités fortes, de favoriser la pratique du sport et de l'activité physique, de mettre en place un système sportif solide, et de former grâce au sport un réservoir de bénévoles qualifiés. Le gouvernement sait qu'il ne pourra pas y parvenir à lui seul. Les organismes provinciaux, les intervenants et les groupes intéressés se sont associés pour contribuer à élaborer *VIE ACTIVE2010* et veiller à ce que la stratégie soit pertinente et utile à la communauté des sports et de l'activité physique.

La composante Sport de *VIE ACTIVE2010* a mis en avant quatre objectifs qui sont liés à la Politique canadienne du sport :

- améliorer l'excellence dans le sport;
- augmenter la capacité au sein du système sportif;
- renforcer l'interaction à tous les niveaux du système sportif;
- accroître le taux de participation au sport.

La stratégie *VIE ACTIVE2010* a établi des approches spécifiques en vue d'atteindre chacun de ces objectifs.

EXCELLENCE ACCRUE

Soutenir le développement des athlètes

Des jeunes débutants aux sportifs amateurs et professionnels de haut niveau, les athlètes constituent le fondement de tout le système sportif. Un programme exhaustif et continu du développement des athlètes procure aux jeunes sportifs un soutien et une formation appropriés dès leurs débuts dans les sports de compétition, et jusqu'à ce qu'ils atteignent leurs objectifs les plus élevés, que ce soit à l'échelle communautaire, scolaire, provinciale, nationale ou internationale. Aider les athlètes à accéder aux compétitions au niveau provincial, puis au niveau national et au-delà exige une approche coordonnée et concertée, ainsi que l'appui de la communauté sportive tout entière.

Pour soutenir les athlètes de l'Ontario qui aimeraient participer au plus haut niveau de compétition, le Ministère entend :

- accroître le soutien à la formation par le biais des services de médecine sportive et de science du sport;
- appuyer des mécanismes de sport régionaux dans toute la province afin d'améliorer et de renforcer les possibilités de formation.

EXCELLENCE ACCRUE

Financer le sport de haut niveau

Pour tirer parti du soutien au développement des athlètes et des entraîneurs et permettre aux athlètes ontariens de réussir au plus haut niveau, le Ministère s'engage à augmenter le financement alloué au Centre canadien du sport – Ontario. Ces fonds serviront directement à accroître le niveau de soutien et les services actuellement offerts aux sportifs ontariens de haut niveau.

Le Ministère donne au Centre canadien du sport – Ontario un appui financier important sur quatre ans, et mettra l'accent sur le soutien individuel des athlètes, l'entraînement, les groupes de formation et la science du sport.

La mentalité et le niveau de compétence des animateurs, des éducateurs et des entraîneurs ont une forte influence sur l'expérience vécue par les enfants et les jeunes athlètes dans le domaine du sport.

EXCELLENCE ACCRUE

Appuyer les entraîneurs et entraîneuses

La mentalité et le niveau de compétence des animateurs, des éducateurs et des entraîneurs ont une forte influence sur l'expérience vécue par les enfants et les jeunes athlètes dans le domaine du sport. Il est donc capital que les entraîneurs à tous les paliers (collectivité, école, club sportif et sport de haut niveau) soient capables de former et d'entraîner les athlètes en suivant des principes équitables et éthiques. Les entraîneurs ont également besoin d'être reconnus et appréciés pour leurs efforts et leur engagement à l'égard des athlètes de la province.

Le système sportif a absolument besoin d'entraîneurs qualifiés qui, en fin de compte, améliorent et contribuent à l'expérience globale du sport. Dans le cadre de *VIE ACTIVE2010*, le Ministère entend par conséquent :

- analyser le secteur de l'entraînement en Ontario pour déterminer les besoins futurs en formation et en développement.
- continuer à mettre en place un système provincial fort en matière de formation et de certification des entraîneurs, fondé sur le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE), suivant un modèle d'Éducation et formation axées sur les compétences (EFAC).

EXCELLENCE ACCRUE

Écoles secondaires et établissements postsecondaires

Les établissements scolaires secondaires et postsecondaires de l'Ontario offrent aux athlètes des occasions uniques de se perfectionner et de participer à des compétitions en fonction de leurs capacités et de leurs aspirations au niveau scolaire, interscolaire, provincial ou national. Combiner l'enseignement de l'école secondaire et la rigueur de l'entraînement sportif de haut niveau associé au développement des athlètes exceptionnels pose des problèmes spécifiques aux élèves des écoles secondaires. En outre, bon nombre de jeunes athlètes au niveau postsecondaire suivent leur entraînement sportif dans d'autres provinces canadiennes ou à l'étranger.

Pour soutenir les athlètes de l'Ontario au sein d'un environnement scolaire, le Ministère entend :

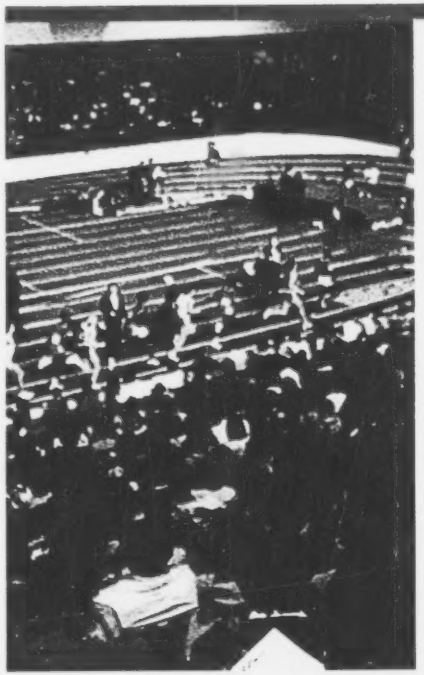
- en concertation avec le ministère de l'Éducation, étudier la possibilité de créer des programmes scolaires adaptés et souples qui répondent aux besoins particuliers des athlètes accomplis;
- en concertation avec le ministère de l'Éducation, chercher des moyens nouveaux et novateurs d'accroître la participation au sport dans les écoles élémentaires et secondaires;
- renforcer les partenariats sectoriels avec l'Ontario Colleges Athletics Association, Ontario University Athletics et l'Ontario Federation of School Athletic Association;
- appuyer les initiatives sectorielles visant à augmenter dans les écoles le nombre d'entraîneurs et spécialistes du sport certifiés au titre du Programme national de certification des entraîneurs.

EXCELLENCE ACCRUE

Participation du premier échelon à la compétition de haut niveau

L'Ontario s'engage à offrir des occasions de pratiquer un sport depuis le terrain de jeux des enfants jusqu'aux plus hauts niveaux du sport amateur. Il s'agit de fournir aux sportifs des points d'accès à chaque niveau de compétition. Un programme continu de perfectionnement sportif donnera aux athlètes ontariens la possibilité d'accéder aux outils, aux ressources et à l'entraînement nécessaires pour participer aux épreuves de tout niveau.

L'Ontario s'engage à offrir des occasions de pratiquer un sport depuis le terrain de jeux des enfants jusqu'aux plus hauts niveaux du sport amateur.



L'accueil de grands événements sportifs nationaux et internationaux a des effets bénéfiques sur le développement du sport et de la collectivité.

Le perfectionnement des sportifs au moyen d'un appui et d'un entraînement adéquats, depuis leurs débuts et jusqu'au sport de compétition, permettra aux athlètes de l'Ontario d'exploiter tout leur potentiel de réussite.

Dans le cadre de *VIE ACTIVE2010*, le Ministère entend :

- encourager les organismes provinciaux de sport à élaborer un projet de plan d'action transparent qui établit une stratégie globale de développement de l'athlète, « du terrain de jeux au podium », avec la participation et l'appui des organismes nationaux de sport;
- étudier la possibilité de restructurer le programme des Jeux de l'Ontario en vue de le lier au programme révisé des Jeux du Canada et de répondre aux objectifs prioritaires d'excellence définis par la Politique canadienne du sport et la stratégie pour le sport en Ontario;
- appuyer les plans de développement existants : tous les événements sportifs, jeux et championnats soutenus par le ministère de la Promotion de la santé devront comporter une analyse des bienfaits attendus en matière de développement des athlètes et du sport dans la collectivité concernée.

CAPACITÉ ACCRUE

Accueil d'événements

L'accueil de grands événements sportifs nationaux et internationaux a des effets bénéfiques sur le développement du sport et de la collectivité. Les collectivités se trouvent renforcées par des retombées économiques positives, l'essor du tourisme, l'élargissement du réservoir de bénévoles et l'amélioration de l'infrastructure. Le sport peut bénéficier d'une visibilité accrue, de l'amélioration de l'infrastructure, des effets permanents du programme et de l'expérience acquise par les bénévoles. En 1999, la participation aux événements sportifs a généré des dépenses touristiques de 3,2 millions de dollars en Ontario et l'assistance aux événements sportifs, 872 millions de dollars supplémentaires.

En vue de renforcer la capacité de l'Ontario à accueillir des grandes compétitions sportives, le Ministère entend :

- mettre en oeuvre la stratégie nationale pour l'accueil des événements sportifs en Ontario.

CAPACITÉ ACCRUE

Leadership

Les animateurs sportifs jouent un rôle essentiel dans le développement du sport à l'échelle de la collectivité. Il est impératif que les animateurs aient un comportement éthique, qu'ils soient compétents et responsables, et qu'ils soient formés et entraînés selon les normes les plus élevées possible. Pour accroître la pratique du sport et offrir des expériences positives à tous les athlètes, les animateurs sportifs doivent être en mesure de proposer des programmes sûrs et de haute qualité dans toute la province.

Pour veiller à ce que les animateurs et les administrateurs sportifs de l'Ontario possèdent l'expérience et la formation nécessaires, le Ministère entend :

- renforcer et améliorer les ressources et les outils qui sont mis à la disposition des animateurs et des organismes de sport et de loisirs;
- évaluer la possibilité de créer un site Web pour présenter des renseignements, des ressources et des possibilités de formation en ligne.

La mise en place et l'entretien d'installations et de programmes sûrs et attrayants jouent un rôle clé dans la hausse du taux de participation au sport en Ontario.

CAPACITÉ ACCRUE

Les officiels

Le rôle des officiels est de s'assurer que le sport est pratiqué en toute sécurité, dans le respect des règlements, et d'une façon équitable, éthique et conforme au niveau des participants. Il faut s'efforcer dans la mesure du possible de former des officiels de grande qualité à tous les niveaux du sport (collectivité, école, club et sport de haut niveau). Les officiels contribuent à préserver l'intégrité du sport et leur impartialité, leur honnêteté et leur courage doivent toujours être reconnus.

Pour veiller à la formation adéquate des officiels en Ontario, le Ministère et ses partenaires entendent :

- mettre en commun les pratiques exemplaires en matière de recrutement, de formation, de maintien en fonction et de reconnaissance du mérite des officiels.

CAPACITÉ ACCRUE

L'environnement du sport

Il est évident que les installations de sport et de loisirs ont un effet sur le taux de participation au sport. La mise en place et l'entretien d'installations et de programmes sûrs et attrayants jouent un rôle clé dans la hausse du taux de participation au sport en Ontario. Pour attirer les athlètes, les entraîneurs et les participants aux loisirs proposés, les installations de sport et de loisirs doivent être physiquement accessibles, sûres et bien entretenues. En 2004, le gouvernement de l'Ontario a introduit des mesures législatives visant à éliminer d'ici 20 ans tous les obstacles que rencontrent les personnes handicapées en Ontario. L'amélioration de l'accessibilité permettra à tous ceux qui le souhaitent la possibilité de prendre part à un sport ou à une activité physique.

Pour résoudre les problèmes relatifs à une gestion sécurisée des installations de sport et d'activité physique, *VIE ACTIVE2010* prévoit :

- promouvoir la sécurité et élargir la portée et l'envergure du site Web SafeOntario.org;
- promouvoir les pratiques exemplaires et appuyer les initiatives de formation destinées aux entraîneurs et aux animateurs sportifs;

- en collaboration avec Sport Canada, élaborer des recommandations en vue de mettre en place un programme d'infrastructure ciblé pour aider les installations de sport et de loisirs à répondre aux besoins des personnes ayant une déficience physique.

Les différents rôles que jouent les gouvernements fédéral, provincial ou territorial et local donnent lieu à des échanges réguliers entre les divers administrateurs.

CAPACITÉ ACCRUE

Une assise financière diversifiée

Un environnement sportif de premier ordre nécessite un développement continu et un financement à long terme. Les ressources gouvernementales ne peuvent pas à elles seules financer le secteur des sports de manière adéquate. Une assise financière diversifiée, comprenant des sources publiques et privées, doit être créée pour assurer la viabilité à long terme du sport amateur.

Pour traiter les questions relatives au financement du sport à long terme, le Ministère entend :

- étudier l'éventualité d'une collaboration avec d'autres partenaires afin d'aligner stratégiquement le financement dont dispose le secteur des sports sur les priorités de *VIE ACTIVE2010*;
- étudier la possibilité de former des partenariats avec des organismes du secteur privé.

INTERACTION ACCRUE

Collaboration gouvernementale

Les trois paliers de gouvernement fournissent une aide et un appui directs au secteur du sport. Les différents rôles que jouent les gouvernements fédéral, provincial ou territorial et local donnent lieu à des échanges réguliers entre les divers administrateurs. Les trois paliers de gouvernement collaboreront pour veiller à ce que les objectifs, les politiques et les stratégies de communications soient partout cohérentes et complémentaires.

Les ministères ontariens qui s'intéressent au développement du sport se sont engagés à travailler ensemble et à favoriser les politiques et les programmes qui appuient et accroissent la pratique du sport et l'activité physique. Cette approche interministérielle concertée concerne également les questions courantes en matière de politiques et de programmes relatives au sport, aux loisirs et à l'activité physique.

Pour optimiser la coopération entre les paliers de gouvernement, le Ministère entend :

- conclure des ententes bilatérales avec le gouvernement fédéral en vue de poursuivre le développement du sport;
- collaborer à des programmes municipaux et fédéraux (comme la Politique canadienne du sport) en vue de réaliser des objectifs communs;
- créer un mécanisme de coordination interministérielle permettant de progresser vers les buts et objectifs de *VIE ACTIVE2010*.

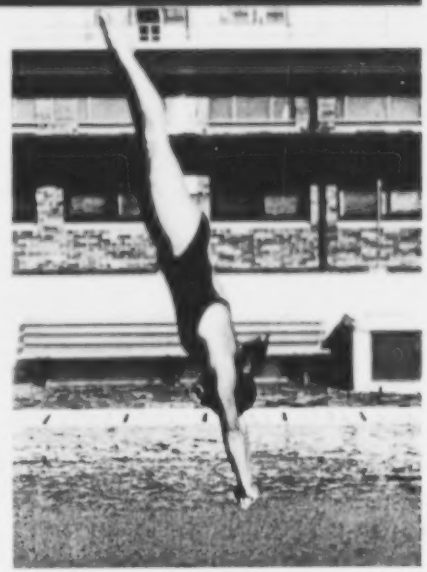
INTERACTION ACCRUE

Partenariats sectoriels

Pour que l'Ontario conserve et améliore ses succès sportifs à l'échelle nationale et internationale, il faut renforcer la coopération et la collaboration entre les organismes du secteur. Les partenariats sectoriels relient les secteurs du sport et des loisirs à des fins communes par l'intermédiaire d'organismes et de comités nationaux, provinciaux et municipaux. Ces partenariats contribueront à limiter la fragmentation du secteur et à assurer la coopération à l'échelle locale entre les organismes locaux de sport et de loisirs.

À cet effet, le Ministère entend :

- établir des liens plus étroits entre les collectivités, les organismes provinciaux de sport et de loisirs, les organismes multisports et les organismes nationaux de sport;
- promouvoir l'adaptation des lignes directrices fédérales et provinciales sur le financement de manière à favoriser la collaboration entre les organismes de sport provinciaux et nationaux d'une part, et les organismes communautaires d'autre part;
- encourager les organismes à travailler avec d'autres organismes à but non lucratif à l'extérieur du secteur du sport, comme les groupes de prévention des actes criminels.



Pour que l'Ontario conserve et améliore ses succès sportifs à l'échelle nationale et internationale, il faut renforcer la coopération et la collaboration entre les organismes du secteur.

INTERACTION ACCRUE

Analyser les tendances naissantes et actuelles

Une banque de données sur les ressources chargée de recueillir et de gérer l'information améliorerait la connaissance des tendances actuelles et futures du sport en Ontario. En effectuant des études pertinentes et en recueillant des renseignements exacts, l'Ontario sera mieux en mesure de planifier l'avenir. Les études fourniront une information sur les données démographiques de la province et les questions relatives aux segments de population ciblés, les tendances des organismes provinciaux de sport en matière de financement, les taux de participation au sport et bien d'autres renseignements utiles. Grâce à l'analyse des tendances et une meilleure utilisation de la recherche, l'Ontario comprendra mieux ce qu'il faut faire pour offrir des programmes et des services adaptés à ses citoyens.

Pour renforcer la capacité de recherche dans le secteur du sport, le Ministère entend :

- évaluer les tendances actuelles dans le sport;
- mener des études approfondies en Ontario pour établir les taux de participation au sport;
- analyser d'autres modèles de sport à l'échelle nationale et internationale.

INTERACTION ACCRUE

Promotion

Plus de 50 p. cent des Canadiens, et environ le même pourcentage d'Ontariens, ont pris l'habitude d'un mode de vie sédentaire. Un renforcement de l'image et des effets positifs du sport peut contribuer à modifier ce comportement et présenter la pratique du sport comme une composante essentielle de la vie quotidienne. Les Ontariens doivent prendre conscience des bienfaits physiques, mentaux et sociaux associés à la pratique du sport et de l'activité physique.

Pour promouvoir les nombreux aspects positifs du sport et de l'activité physique, le Ministère entend :

- faire connaître aux Ontariens les valeurs et les bienfaits du sport et de l'activité physique;
- coordonner avec le gouvernement fédéral des efforts de promotion visant à accroître la pratique du sport;
- élaborer une campagne de promotion destinée aux jeunes pour les encourager à pratiquer un sport.

Des études ont montré l'amélioration de la mémoire, de la concentration, des capacités à communiquer et à résoudre des problèmes et des qualités de meneurs chez les élèves qui participent à une activité physique quotidienne.

PARTICIPATION ACCRUE

Système scolaire

On sait depuis longtemps que c'est l'école qui offre aux enfants leur première expérience des sports organisés. *VIE ACTIVE2010* renforcera la participation au sport scolaire et la promotion de ses bienfaits par le biais de l'enseignement. Nos efforts viseront principalement à accroître les possibilités et le taux de participation des élèves au sport et à l'activité physique dans toutes les écoles de l'Ontario.

La hausse du taux de participation au sport et à l'activité physique dans les écoles de l'Ontario aura pour effet d'améliorer la santé des élèves. Les élèves constateront les bienfaits de la participation : une meilleure santé, la baisse du taux d'absentéisme, le renforcement de l'estime de soi, de meilleurs choix de santé et de modes de vie, et une tendance accrue à s'impliquer dans la collectivité. Des études ont montré l'amélioration de la mémoire, de la concentration, des capacités à communiquer et à résoudre des problèmes et des qualités de meneurs chez les élèves qui participent à une activité physique quotidienne.

Pour augmenter la participation au sport dans les écoles de l'Ontario, le Ministère entend :

- établir des partenariats communautaires qui permettront d'accroître le nombre d'élèves qui participent aux sports interscolaires;
- fournir des possibilités de formation au personnel et aux bénévoles des écoles en vue d'accroître le nombre d'enseignants et d'entraîneurs qualifiés capables d'offrir des programmes plus nombreux et plus variés;
- créer un environnement scolaire propice au sport récréatif comme au sport de haut niveau;
- chercher des occasions d'établir des partenariats novateurs pour financer des programmes à l'appui du sport scolaire;
- en concertation avec le ministère de l'Éducation, étudier d'autres approches visant à augmenter le taux de participation au sport et à l'activité physique dans les écoles primaires et secondaires de l'Ontario.

PARTICIPATION ACCRUE

Sport communautaire et loisirs

VIE ACTIVE2010 a pour but d'accroître la participation au sport et à l'activité physique à l'échelle des collectivités, et à renforcer le soutien aux athlètes qui atteignent le plus haut niveau de la compétition. À n'importe quel niveau et à n'importe quel âge, la participation à un sport ou à un loisir peut enseigner des aptitudes à la vie quotidienne, comme le leadership, le travail en équipe, la discipline, la persévérance au travail, l'esprit sportif et le respect des autres. Chez les jeunes à risque, le sport peut devenir un exutoire bénéfique, qui les occupe à des activités positives et productives. La pratique du sport entraîne des bienfaits sur la santé, comme une meilleure résistance aux maladies cardiaques, au cancer, au diabète, à l'ostéoporose, à l'arthrite, à l'obésité et aux désordres mentaux. La participation au sport joue également un rôle majeur dans le développement des compétences sociales et relationnelles, et contribue à l'épanouissement de la confiance en soi et du sentiment de mérite personnel chez l'enfant.

Les programmes de sport et de loisirs de qualité proposés dans les collectivités locales sont très efficaces pour accroître le taux de participation. Les études montrent que les particuliers et les familles sont plus susceptibles de participer au sport et à l'activité physique s'ils ont accès à des parcs, des pistes et sentiers, des programmes de loisirs et des installations communautaires qui sont à la fois abordables et sûrs.

La pratique du sport entraîne des bienfaits sur la santé, comme une meilleure résistance aux maladies cardiaques, au cancer, au diabète, à l'ostéoporose, à l'arthrite, à l'obésité et aux désordres mentaux.

Les études montrent que les particuliers et les familles sont plus susceptibles de participer au sport et à l'activité physique s'ils ont accès à des parcs, des pistes et sentiers, des programmes de loisirs et des installations communautaires qui sont à la fois abordables et sûrs.

Conscient des bienfaits du sport et de la nécessité de l'appui des collectivités, le Ministère entend :

- créer un nouveau modèle provincial de financement pour les organismes provinciaux de sport;
- améliorer et élaborer des programmes et des services visant à résoudre les problèmes d'accessibilité et d'équité à l'égard des groupes sous-représentés;
- travailler avec les organismes provinciaux de sport pour améliorer les programmes de sport et veiller à ce que les niveaux de compétition appropriés soient disponibles à tous les niveaux de compétences;
- continuer à élaborer des programmes visant à donner aux groupes de sport et de loisirs communautaires un accès abordable aux installations scolaires;
- éliminer les obstacles à la pratique du sport par les Autochtones de la province;
- contribuer à l'élaboration de tableaux de planification à l'échelle locale pour appuyer le développement du sport communautaire.

VIE ACTIVE2010 – Activité physique

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé ont été démontrés au-delà de tout doute au cours des 40 dernières années. La recherche indique que la santé et la qualité de vie s'améliorent de façon importante lorsque les segments sédentaires de la population adoptent un mode de vie plus actif physiquement. La plupart des pays industrialisés se sont doté de politiques et de programmes destinés à promouvoir l'activité physique chez leurs citoyens. Le gouvernement de l'Ontario se penche sur ce problème dans le cadre de l'une de ses priorités, l'amélioration de la santé. Le médecin hygiéniste en chef de l'Ontario précisait, dans son rapport intitulé *« Poids santé, vie saine »* (2004), que l'augmentation de la surcharge pondérale et de l'obésité constitue un problème de santé publique important. Elle recommandait l'élaboration d'un plan multisectoriel global et innovateur, portant sur le poid santé, les habitudes alimentaires saines et l'activité physique. L'initiative ontarienne portant sur l'activité physique contribuera à réduire l'obésité chez les enfants et les adolescents en augmentant le taux d'activité physique de l'ensemble de la population. »

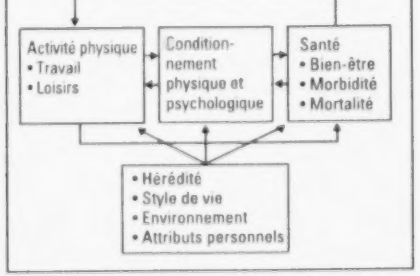
Activité physique et bienfaits pour la santé

En 1988 et 1992, deux conférences internationales de concertation se tenaient à Toronto pour étudier les preuves voulant qu'un lien existe entre l'activité physique, la condition physique et leur contribution interactive à la santé[1,2]. Lors de ces deux conférences, des chercheurs de renom international dans le domaine des sciences de l'activité physique se sont penchés sur 70 sujets différents. Tous étaient d'accord pour dire que les liens entre l'activité physique, la condition physique et la santé sont très complexes, comme l'illustre la figure 21. Ce modèle suggère de quelle manière les différentes composantes sont liées entre elles et offre un aperçu des défis auxquels sont confrontés les représentants officiels qui souhaitent augmenter l'activité physique parmi la population.

Suite à la conférence internationale de concertation tenue à Toronto en 1992, le directeur du Bureau du Service de santé publique des États-Unis préparait son premier rapport sur la santé et l'activité physique. Le rapport, rendu public juste avant la tenue des Jeux Olympiques d'Atlanta, offrait, entre autres, les conclusions suivantes[3] :

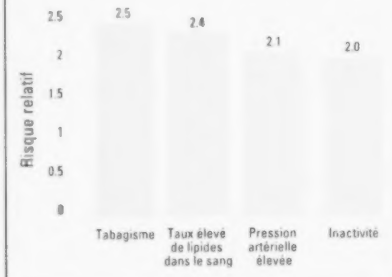
1. L'activité physique comporte de nombreux bienfaits physiologiques. Ses effets positifs sur les systèmes cardiovasculaire et musculosquelettique sont évidemment parmi les plus appréciés, mais le les bienfaits qu'en ti ent les systèmes métabolique, endocrinien et immunitaire ne sont pas négligeables.
2. Une bonne partie des effets bénéfiques de l'entraînement – que ce soit des activités d'endurance ou de musculation – diminue dans les deux semaines lorsque l'activité physique diminue de façon importante. Ces effets s'estompent complètement dans les 2 à 8 mois si l'activité n'est pas reprise.
3. Les personnes de tous âges, homme et femme, connaissent une adaptation physiologique bénéfique suite à l'activité physique.

Figure 2: Un modèle de la relation entre l'activité physique, le conditionnement et la santé.



[1] C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens, J. Sutton, B. McPherson: Exercise, Fitness and Health – A Consensus of Current Knowledge. Human Kinetics, 1990.
[2] C. Bouchard, R.J. Shephard, T. Stephens: Proceedings of the International Conference on Physical Activity, Fitness and Health. Human Kinetics, 1994.
[3] U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA 1996

Figure 3: Inactivité physique : Le 4e facteur de risques primaires

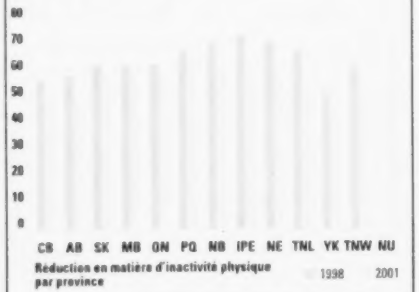


4. Un niveau élevé d'activité physique régulière est associé à un taux de mortalité moindre aussi bien chez les personnes âgées que chez les jeunes adultes.
5. Mêmes les personnes qui ont une activité physique modérée mais régulière ont un taux de mortalité plus bas que les personnes les moins actives.
6. L'activité physique régulière, ou un système cardiovasculaire en bonne santé, diminue le risque de mortalité due aux maladies cardiovasculaires en général et aux maladies des artères coronaires en particulier. La sédentarité est considérée comme le 4e facteur en importance causant les maladies du cœur. En premières places figurent le tabagisme, l'hypertension artérielle et une cholestérolémie élevée (figure 3).
7. La diminution du risque de maladie coronarienne attribuable à l'activité physique régulière est équivalente à celle, par exemple, résultant du non tabagisme..

Jusqu'à quel point les Ontariens sont-ils actifs?

Divers sondages ont été effectués au Canada depuis 1981 afin de déterminer quelle proportion de la population canadienne est active et quels sont les obstacles et les motivations liés à l'activité physique. L'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP) publie chaque année depuis 1995 un Sondage indicateur de l'activité physique. Ce sondage offre aux représentants élus des gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux, ainsi qu'aux promoteurs d'activité physique, des renseignements sur les changements dans le profil de la population en matière d'activité physique. La figure 4 montre une régression de la sédentarité dans chaque province et territoire entre 1998 et 2001.[4]

Figure 4: Inactivité physique au Canada entre 1998 et 2001



L'ICRCP rapportait les faits suivants en 2001 :

- Jusqu'à 57 pour cent des Ontariennes et des Ontariens étaient considérés comme ne pratiquant pas suffisamment d'activités physiques pour en tirer des bienfaits optimaux pour la santé (Enquête nationale sur la santé de la population, 1998/99).
- L'activité physique a augmenté de façon importante dans l'ensemble du Canada depuis le début des années 90. De 38 pour cent en 1994, elle est passée à 45 pour cent en 1998 (ENSP, 1998/99).

The most popular physical activities for adults over 20 are (as a percentage of adults involved in each):

Marche pour faire de l'exercice	69 %	Natation	26	Golf	14
Jardinage, travaux extérieurs	47	Danse sociale	23	Jogging, course à pied	13
Exercice à domicile	31	Bicyclette	21	Poids et haltères	12

- Cinquante-sept pour cent des adolescents âgés de 12 à 19 ans sont considérés comme n'étant pas suffisamment actifs pour en tirer des bienfaits optimaux pour la croissance et le développement. Dans le cadre de cette analyse, l'expression « physiquement inactif » équivaut à une dépense énergétique quotidienne inférieure à trois kilocalories par kilogramme de poids corporel (KKJ). Un enfant atteindrait ce niveau d'activité physique en

[4] C. Craig. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Rapport non-publié. 2003.

s'adonnant aux arts martiaux pendant une demi-heure et à la marche pendant une heure en tout pendant la journée. (ENSP, 1998/99).

Les formes d'activité physique les plus populaires auprès des jeunes sont :

Marche pour faire de l'exercice	60 %	Jogging, course à pied	42 %	Danse sociale	38 %
Bicyclette	49 %	Basketball	38 %	Exercice à la maison	37 %
Natation	46 %				

Selon le Sondage indicateur de l'activité physique, les obstacles suivants sont invoqués comme un empêchement à l'activité physique :

- Manque de temps attribuable au travail (50 %);
- Délais serrés constants au travail (41 %);
- Circulation trop dense empêchant les Ontariens d'être physiquement actifs (34 %);
- Manque d'endroits agréables pour marcher ou faire de la bicyclette (28 %).

Combien d'activité physique les Ontariennes et les Ontariens devraient-ils intégrer à leur vie quotidienne?

De nombreux groupes et organisations, dont la Fondation des maladies du cœur du Canada, *l'American College of Sports Medicine*, la Société canadienne de physiologie de l'exercice, et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ont fait un certain nombre de recommandations visant à améliorer la santé par le biais de l'activité physique. Des années 60 jusqu'au milieu des années 80, les recommandations à cet égard se fondaient sur la formule « *FITT » (Frequency, Intensity, Time, Type of activity)* mise au point par les physiologistes de l'exercice afin d'augmenter la capacité aérobique, ou l'absorption maximale d'oxygène (une mesure de la condition physique). La fréquence, l'intensité, la durée et le type d'activité nécessaires pour améliorer la capacité aérobique étaient toutefois souvent considérés comme trop rigoureux par les personnes habituellement sédentaires. À une époque plus récente, les épidémiologistes ont déterminé qu'une activité physique, même modeste, accomplie chaque jour apporte de nombreux bienfaits pour la santé. En 1993, les *U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDS) et l'American College of Sports Medicine (ACSM)* recommandaient que « chaque adulte américain accumule au moins 30 minutes d'activité physique modérée dans une journée et ce, presque tous les jours de la semaine. » Il était également suggéré que le fait d'intégrer une plus grande activité à la routine quotidienne constituait une façon efficace d'améliorer la santé. Cette période d'activité physique de 30 minutes peut prendre plusieurs formes, par exemple emprunter les escaliers (plutôt que l'ascenseur), jardiner, ratisser les feuilles, danser, se rendre au travail et en revenir à pied, au moins pour une partie du trajet.

En octobre 1994, l'OMS et la Fédération internationale de médecine sportive (FIMS) rendaient public, à l'intention des gouvernements de tous les pays, un énoncé portant sur l'activité physique et la santé[5]. Ces deux

À une époque plus récente, les épidémiologistes ont déterminé qu'une activité physique, même modeste, accomplie chaque jour apporte de nombreux bienfaits pour la santé.

[5] Exercise for health. Comité sur l'activité physique en santé OMS/FIMS. Organisation mondiale de la Santé 1995; 73(2):135-6

Dans le cas des enfants et des adolescents, les lignes directrices canadiennes sont plus exigeantes. On recommande qu'au cours d'une période de plusieurs mois, les enfants et les adolescents en viennent à participer chaque jour à au moins 90 minutes d'activité physique et diminuer d'au moins 90 minutes chaque jour le temps consacré à des activités passives, telles la télé ou l'ordinateur.

organismes incitaient les gouvernements à promouvoir et améliorer les programmes d'activité et de condition physique dans le cadre d'une politique sociale et de santé publique proposant les objectifs suivants :

- Selon eux, l'activité physique devrait être considérée comme la pierre angulaire d'un mode de vie sain et devrait de ce fait être intégrée à la routine quotidienne.
- L'on devrait fournir aux enfants et aux adolescents la possibilité et les installations nécessaires pour leur permettre de participer chaque jour à des programmes d'exercice agréables, de sorte que l'activité physique devienne pour eux une habitude de vie.
- Les adultes devraient quant à eux être encouragés à augmenter graduellement leur activité physique jusqu'à atteindre au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne (p. ex. faire une marche rapide et monter les escaliers). Des activités plus vigoureuses, par exemple, le jogging lent, la bicyclette, les sports de grand air et de raquettes (p. ex. soccer, tennis, etc.) ainsi que la natation apporteraient des bienfaits additionnels.
- L'on doit offrir aux femmes diverses occasions de faire de l'exercice et les encourager davantage à être plus actives.
- Les personnes âgées, y compris les très âgées, dont la population s'accroît partout dans le monde, devraient être encouragées à mener une vie active physiquement de façon à conserver leur capacité de se mouvoir et leur autonomie personnelle, réduire les risques de blessures corporelles et promouvoir une alimentation optimale.
- Les personnes handicapées et celles qui souffrent d'une maladie chronique devraient avoir accès à des installations et des conseils en matière d'exercice approprié à leurs besoins.

Le rapport de l'OMS et de la FIMS signale qu'en bout de ligne chacun est responsable de sa propre santé, mais que le gouvernement doit prendre des mesures pour instaurer un milieu social et physique qui encourage et stimule la population à adopter de bonnes habitudes et à maintenir un style vie actif.

En 1995, les *National Institutes of Health*, publiaient un protocole d'accord dans lequel ils recommandaient que « chacun augmente son activité physique jusqu'à un niveau approprié à ses capacités, ses besoins et son intérêt. Nous recommandons que tous, enfants et adultes, se fixent l'objectif suivant : accumuler au cours de la journée moins une trentaine de minutes d'activité physique d'intensité moyenne, de préférence chaque jour de la semaine. Une accumulation totale dans le cours de la journée d'au moins une trentaine de minutes de moments d'activité intermittents ou plus courts (au moins 10 minutes), que ce soit au travail ou dans les tâches quotidiennes, a le même effet positif sur la santé et sur le système cardiovasculaire si les activités sont d'intensité moyenne (par exemple, marche rapide, bicyclette, natation, travaux de bricolage et travaux extérieurs) ».

En octobre 1998, Santé Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice lançaient le Guide canadien d'activité physique pour une vie active saine. Ce guide et les recommandations qu'il contenait ont reçu l'aval de l'ensemble des provinces et territoires et soulignent l'importance d'intégrer l'activité physique à la vie quotidienne. Conçu pour aider les Canadiennes et les Canadiens sédentaires à apprendre comment inclure l'activité physique à leur vie quotidienne, le guide offre des recommandations reposant sur des preuves médicales et scientifiques. On y recommande de commencer l'activité physique lentement et d'augmenter graduellement jusqu'à atteindre de 30 à 60 minutes d'activité par jour.

Dans le cas des enfants et des adolescents, les lignes directrices canadiennes sont plus exigeantes.

On recommande qu'au cours d'une période de plusieurs mois, les enfants et les adolescents en viennent à participer chaque jour à au moins 90 minutes d'activité physique et diminuer d'au moins 90 minutes chaque jour le temps consacré à des activités passives, telles la télé ou l'ordinateur.

Objectifs provinciaux

L'information disponible indique que la santé publique en général s'améliorera considérablement si l'on fait la promotion d'une activité physique d'intensité moyenne effectuée régulièrement. Comme il a déjà été mentionné, une activité comme la marche (ou autre activité équivalente) pratiquée pendant au moins 30 minutes chaque jour peut être source de bienfaits importants pour la santé. Il faut donc faire de la promotion de l'activité physique modérée la pierre angulaire de toute politique et stratégie provinciale d'activité physique.

Les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux responsables des loisirs et des sports sont conscients de l'importance de continuer à promouvoir l'activité physique et de fixer une nouvelle cible nationale relativement à la participation. Moins de la moitié des adultes en Ontario répondent actuellement aux normes minimales d'activité recommandées pour une vie active et saine. Dans le but modifier cette situation, le gouvernement de l'Ontario veut porter à 55 pour cent d'ici 2010 le nombre d'adultes âgés qui marchent au moins 30 minutes chaque jour (ou participent à une activité équivalente). Pour s'assurer que cet objectif est effectivement atteint, une cible intermédiaire a été fixée : d'ici 2007, 50 pour cent des Ontariennes et Ontariens seront considérés comme actifs.

On est à mettre au point des stratégies générales ciblant les personnes qui actuellement ne participent pas régulièrement à une activité physique d'intensité moyenne et ayant pour but de sensibiliser la population et de faire connaître les bienfaits liés à l'activité physique.

Quelles sont les stratégies susceptibles d'être les plus efficaces?

Les Ontariennes et les Ontariens savent depuis de nombreuses années que l'activité physique est étroitement liée à une bonne santé. Le Rapport action santé de 1985 démontrait que 66 pour cent des Canadiens avaient pris, au cours de l'année précédente, des mesures pour améliorer leur santé. Le changement le plus fréquemment rapporté était une augmentation de l'exercice, cité par 29 pour cent des répondants, suivi par des habitudes alimentaires plus saines, chez 12 pour cent des personnes interrogées.

Le fait que plus de 50 pour cent des Ontariens ne sont toujours pas suffisamment actifs au quotidien démontre la complexité du problème ainsi que les défis auxquels sont confrontés les représentants élus de la santé publique. Caroline Schooler[6], soulignait, dans un rapport présenté au ministère, le fait que « la complexité de la tâche consistant à changer les habitudes et les comportements des gens doit être abordée du point de vue de la santé publique, tenir compte de déterminants multiples influençant le comportement (individuel, social et environnemental), et mettre en jeu des stratégies pour une intervention globale visant à améliorer la santé de l'ensemble de la population ».

Le fait que plus de 50 pour cent des Ontariens ne sont toujours pas suffisamment actifs au quotidien démontre la complexité du problème ainsi que les défis auxquels sont confrontés les représentants élus de la santé publique.

[6] Caroline Schooler, Physical Activity Interventions: Evidence & Implications. Rapport pour le ministère des Affaires civiques, de la Culture et des Loisirs novembre 1995.

Figure 5 **A Social-Ecological Model for Levels of Influence**

The physical activity component of *ACTIVE2010* is based on the understanding that it requires not only educational and promotional activities targeting the individual, but also efforts to reform organizations, policy development, economic support and environmental changes. This "ecological" perspective highlights the importance of approaching the problem of low physical activity participation rates at multiple levels and stressing interaction and integration of factors within and across levels.

Figure 5 highlights a social ecological model incorporating five successively more complex "levels of influence"[2]:

- Individual factors – characteristics that influence behaviour such as knowledge, attitudes, beliefs and personality traits.
- Interpersonal factors – interpersonal processes and primary groups that include family, friends and peers, all of which provide social support, identity and role function.
- Institutional factors – rules, regulations, policies, and informal structures, which may constrain or promote physical activity.
- Community factors – social networks and norms or standards, which exist formally or informally among individuals, groups, and organizations.
- Public policy – local, provincial, and federal policies and laws that regulate or support healthy actions and practices.

Community planners have found that physical activity promotion succeeds best when initiatives are undertaken keeping in mind these "levels of influence". Governments alone will not be successful in creating a physically active society. It will take the combined efforts of many partners, including the health sector, the volunteer recreation sector, education, amateur sport, social services, business and industry, and municipalities to build an active, healthy Ontario.

Figure 5: **A Social-Ecological Model for Levels of Influence**

The physical activity component of *ACTIVE2010* is based on the understanding that it requires not only educational and promotional activities targeting the individual, but also efforts to reform organizations, policy development, economic support and environmental changes. This "ecological" perspective highlights the importance of approaching the problem of low physical activity participation rates at multiple levels and stressing interaction and integration of factors within and across levels.

Figure 5 highlights a social-ecological model incorporating five successively more complex "levels of influence"[7] :

- Individual factors – characteristics that influence behaviour such as knowledge, attitudes, beliefs and personality traits.
- Interpersonal factors – interpersonal processes and primary groups that include family, friends and peers, all of which provide social support, identity and role function.
- Institutional factors – rules, regulations, policies, and informal structures, which may constrain or promote physical activity.
- Community factors – social networks and norms or standards, which exist formally or informally among individuals, groups, and organizations.
- Public policy – local, provincial, and federal policies and laws that regulate or support healthy actions and practices.

Community planners have found that physical activity promotion succeeds best when initiatives are undertaken keeping in mind these "levels of influence". Governments alone will not be successful in creating a physically active society. It will take the combined efforts of many partners, including the health sector, the volunteer recreation sector, education, amateur sport, social services, business and industry, and municipalities to build an active, healthy Ontario.

[7] K. R. McElroy, D. Bideau, A. Streckler, K. Glanz. An Ecological Perspective on Health Promotion Programs. Health Education Quarterly, 15 1988

ACTIVE2010 – Physical Activity

The physical activity component of *ACTIVE2010* has identified four Areas of Action that are linked to the national Healthy Living Strategy:

- Enhancing participation in physical activity
- Fostering active communities through community planning and development
- Targeting specific audiences
- Creating enabling environments

In order to create and support physically active communities throughout the province the following initiatives will be explored:

ENHANCING PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY

Education and Promotion

Regular participation in physical activity is an important component of a healthy lifestyle and a key factor in maintaining a healthy weight. Ontarians need and want to be educated about the benefits of physical activity and the risks associated with remaining inactive. They need to know how much and what kinds of physical activity will ultimately permit them to achieve their health goals. Ontarians also need to know how to begin an activity program and how to remain active over an extended period of time. In order to enhance participation in physical activity the ministry will:

- Brand *ACTIVE2010* in such a way that provincial, regional and local physical activity and sport initiatives are identified as part of the broader provincial initiative.
- Promote a new attitude to physical activity through social marketing including the use of mass communication techniques.
- As a major theme, focus attention on the many reasons to participate in physical activity.
- Develop and launch a program to promote regular walking.
- Develop and launch a winter *ACTIVE2010* month.
- Expand the availability of internet-based educational and promotional physical activity resources.
- Support the implementation of 20 minutes of daily physical activity in elementary schools.

FAVORISER UNE PARTICIPATION ACCRUE À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Surveillance et suivi

L'une des composantes cruciales de la stratégie *VIE ACTIVE2010* est le suivi des progrès accomplis pour atteindre l'objectif fixé qui est de pouvoir considérer 55 % des Ontariens comme étant physiquement actifs au quotidien dès l'année 2010. Pour mieux suivre les progrès accomplis et prendre des décisions éclairées quant aux nouveaux programmes et initiatives, le ministère prendra les dispositions suivantes :

- Continuer à suivre l'évolution des profils en matière d'activité physique en Ontario, évaluer l'efficacité du programme et explorer des stratégies innovatrices permettant d'atteindre les objectifs de la stratégie *VIE ACTIVE2010*.
- Appuyer, par le biais du Conseil interprovincial des sports et des loisirs, le Sondage indicateur de l'activité physique de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie.
- Élaborer et mettre en place une stratégie de surveillance afin de déterminer le niveau d'activité physique des enfants et des adolescents en Ontario.

ENCOURAGER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LES COLLECTIVITÉS PAR LE BIAIS DU DÉVELOPPEMENT COMMUNAUTAIRE

Appuyer les efforts communautaires pour encourager la participation des citoyens

En bout de ligne, toute l'activité physique se déroule dans la collectivité. Que ce soit par le biais du système de parcs et loisirs communautaires, des clubs d'athlétisme et de culture physique, du système scolaire ou la simple possibilité de prendre une marche ou de faire de la bicyclette dans le quartier, les installations ou les parcs doivent être accessibles et abordables pour tous. Le ministère prévoit prendre les mesures suivantes pour encourager les collectivités à devenir plus actives :

- Appuyer les initiatives d'activité physique communautaires dans le cadre de *VIE ACTIVE2010* par le biais de divers programmes de financement provinciaux.
- Continuer à assumer un rôle de premier plan pour encourager les collectivités à utiliser les installations scolaires, dont les gymnases et les terrains de jeux.
- Collaborer avec les grands centres urbains afin de mettre en œuvre diverses initiatives visant à augmenter l'activité physique.
- Financer des programmes de formation à l'intention des animateurs d'activité physique dans la collectivité.

CIBLER DES SEGMENTS PARTICULIERS DE LA POPULATION

Concentrer les efforts là où le besoin est le plus aigu

La recherche portant sur le profil d'activité physique des Ontariens indique que tous les segments de la population n'ont pas le même accès aux occasions de participer à des activités physiques et sportives. Pour remédier à cette situation, le ministère propose les mesures suivantes :

- Augmenter la capacité des animateurs communautaires de planifier et d'offrir des programmes d'activité physique sécuritaires et de qualité aux groupes de citoyens sédentaires.
- Fournir aux bénévoles des collectivités ethniques une formation d'entraîneurs et d'animateurs en activité physique.
- Encourager la planification et l'élaboration de programmes de formation bénévole à l'intention des animateurs d'activité physique au sein des collectivités autochtones.
- Étoffer les programmes de financement afin de répondre aux besoins en activité physique des enfants et des adolescents des familles à faible revenu.
- Collaborer avec le ministère des Services à l'enfance et à la jeunesse et appuyer ce dernier dans sa *Stratégie meilleur départ* par le biais du travail du comité de mise en œuvre et autres initiatives horizontales. Les réseaux *Meilleur départ* répartis dans toute la province offriront plusieurs occasions importantes d'aider les enfants de 0 à 6 ans et leur famille à mener une vie plus saine et plus active. La *Stratégie meilleur départ* est conforme à l'approche de *VIE ACTIVE2010* concernant la promotion de la santé auprès de la population. Le fait de cibler les très jeunes enfants par le biais de leurs parents est un aspect stratégique de cette initiative.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DYNAMIQUE

Création de milieux favorables

Pour inciter la population à marcher, jogger, faire de la bicyclette et d'autres formes d'activité, il faut d'abord que le milieu communautaire soutienne et facilite de telles activités. Pour ce faire, le ministère entreprendra les démarches suivantes :

- Financer l'élaboration de projets d'activité physique se traduisant par une augmentation des programmes d'activité physique disponibles dans la collectivité.
- Élaborer et mettre en œuvre la Stratégie ontarienne pour l'aménagement des pistes et des sentiers.
- Appuyer les initiatives encourageant les moyens de transport alternatifs tels la bicyclette et la marche (et diminuer du même coup les émissions de gaz d'échappement).
- Dénicher et diffuser les exemples de « bonnes pratiques » dans le domaine des moyens de transport alternatifs et de la planification urbaine.
- Soutenir les programmes et des campagnes de soutien encourageant la marche ou l'utilisation du vélo pour se rendre à l'école.

Mot de la fin

Il ne fait pas de doute qu'un mode de vie actif est une composante essentielle d'une vie saine. À mesure que les Ontariennes et les Ontariens deviennent actifs, ils ressentent un plus grand bien-être et voient leur qualité de vie s'améliorer elle aussi. C'est l'essence même du programme *VIE ACTIVE2010*. En collaborant avec ses partenaires sur les plans national, provincial et local, le ministère de la Promotion de la santé cherche à renverser la tendance à l'accroissement de la sédentarité associée à la vie moderne. La stratégie *VIE ACTIVE2010* décrit la direction que souhaite emprunte le ministère et fixe les priorités pour l'avenir. Notre objectif, qui est de porter à 55 pour cent la proportion de la population ontarienne physiquement active, est une cible audacieuse qui exigera une collaboration avec des partenaires partageant notre point de vue : l'activité physique et sportive peut contribuer à améliorer la qualité de vie en Ontario.

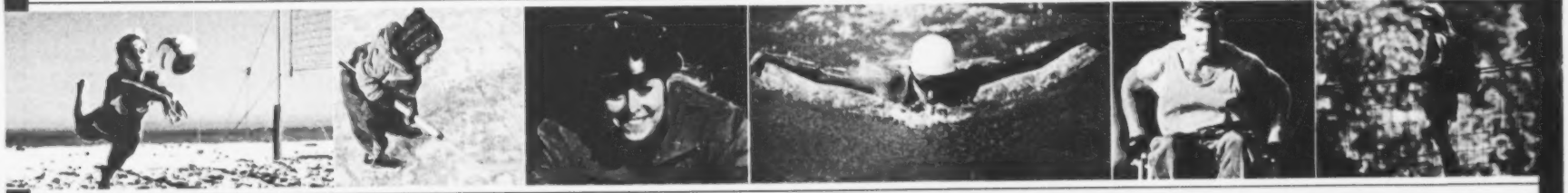
Le ministère de la Promotion de la santé souhaite remercier les différents groupes d'intérêts et les organisations du secteur qui ont aidé à l'élaboration de *VIE ACTIVE2010*. Ces organisations ont investi du temps, des efforts et ont fait preuve de créativité afin d'améliorer le milieu des loisirs et des sports en Ontario. Nous nous réjouissons à la perspective de collaborer avec le secteur de l'activité physique et sportive dans les mois et les années à venir afin de créer des occasions permettant aux Ontariennes et aux Ontariens de participer à des activités sportives de qualité; d'augmenter les possibilités de nos concitoyens de participer à des activités physiques au quotidien; et d'augmenter le nombre de personnes qui apprécient l'activité physique et sportive et la voient comme une partie intégrante et essentielle de la vie en Ontario.

Pour en savoir davantage sur le programme *VIE ACTIVE2010* ou pour suivre les progrès des différentes initiatives, rendez-vous sur notre site Web au www.active2010.ca.

VIE ACTIVE 2010

Ontario

www.active2010.ca



Ministère de la Promotion de la santé